



BARNENS TRÄDGÅRD: BARNSJUKHUSETS UTEMILJÖ - UPPSALA

EXAMENSARBETE VID INSTITUTIONEN FÖR STAD OCH LAND - SLU ULTUNA
MARIA HEDBERG - MAJ 2008



EX 0324 EXAMENSARBETE FÖR YRKESEXAMEN PÅ LANDSKAPSARKITEKTPROGRAMMET 2008

© MARIA HEDBERG

TITLE IN ENGLISH: THE CHILDREN'S GARDEN: THE OUTDOOR ENVIRONMENT OF CHILDREN'S
HOSPITAL - UPPSALA

HANDLEDARE: ULLA MYHR, INSTITUTIONEN FÖR STAD OCH LAND

EXAMINATOR: PETTER ÅKERBLOM, INSTITUTIONEN FÖR STAD OCH LAND

BITRÄDANDE EXAMINATOR: ANNA LENNINGER

BARNENS TRÄDGÅRD:

BARNSJUKHUSETS UTEMILJÖ - UPPSALA

MARIA HEDBERG



EXAMENSARBETE 30 HÖGSKOLEPOÄNG
INSTITUTIONEN FÖR STAD OCH LAND - SLU ULTUNA - MAJ 2008



Förord

Mitt examensarbete handlar om *Barnens trädgård*, lekterapins gård vid Barnsjukhuset, Akademiska sjukhuset i Uppsala och kombinerar två saker som ligger mig varmt om hjärtat: utformning av vårdmiljöer och utformning för barn. Mitt intresse för hur vårdmiljöer kan gestaltas för att bidra till fysisk aktivitet och snabbare tillfrisknande väcktes redan under mina år som sjukgymnast. Intresset för platser för barn uppkom då jag under en praktikperiod vid Täby kommun hjälpte till att ta fram en lek- och aktivitetsplan för barn och ungdomar i kommunen. Därför blev jag väldigt glad då jag fick möjligheten att arbeta med *Barnens trädgård* vid Barnsjukhuset i Uppsala

Under landskapsarkitektstudierna har jag fått lära mig att en god utemiljö kan ha en positiv inverkan på den mentala hälsan. Tiden som sjukgymnast har lärt mig att fysisk aktivitet leder till en mängd positiva effekter, både fysiskt och mentalt för alla, sjuka som friska. Därför tycker jag att det är en väldigt spännande uppgift att försöka skapa en utomhusmiljö som stimulerar både till fysisk aktivitet och bidrar till välbefinnande och förhoppningsvis även till snabbare tillfrisknande.

Jag vill tacka min handledare Ulla Myhr som generöst bidragit med mycket tid och kunskap och landskapsarkitekt Anna Lenninger som jag har diskuterat utemiljöer för barn med. Jag vill också tacka Tomas Eriksson och Ylva Dahlman med vilka jag har diskuterat designen och Jessica Lind som hjälpt mig med Indesign. Tack också till Ann Hallén som bidragit med fotografier från Köpenhamn. Slutligen vill jag tacka min familj som gett mig massor av energi och uppmuntran.

Maria Hedberg

Maj 2008

”Nature is but another name for health...”

Henry David Thoreau (1817-1862)



Sammanfattning

Utemiljön vid Barnsjukhuset, Akademiska sjukhuset i Uppsala används av sjuka barn på Barnsjukhuset, deras familjer och de anställda på sjukhuset. Personalen vid Barnsjukhuset har önskemål om att platsen ska bli mer attraktiv och tillgänglig. Detta arbete är ett förslag på hur utemiljön vid Barnsjukhuset kan förbättras. Syftet är att utforma en miljö för de sjuka barnen, deras familjer och sjukhuspersonalen med plats både för avkoppling och avskildhet och för lek och rörelse.

För att få stöd i gestaltungsarbetet läste jag litteratur om teorier bakom hälsofrämjande miljöer, hälsoträdgårdar, barns lek och utformning av platser för barn. Jag samtalade med personal på Barnsjukhuset och genomförde en kort enkät till barn på sjukhuset och deras föräldrar. Jag gjorde också studiebesök. För att få en god förståelse av Barnsjukhusets utemiljö gjorde jag en inventering och en analys av platsen.

Utifrån litteraturen, samtalen, enkäterna, studiebesöken och inventeringen gjorde jag ett gestaltungsförslag för Barnsjukhusets utemiljö som är tänkt att spegla så mycket som möjligt av den kunskap och information jag inhämtat. Aspekter på utemiljön som jag tyckte var särskilt viktiga för Barnsjukhusets utemiljö var: väder- och klimatanpassningar, uppdelning i olika rum, varierad växtlighet, valfrihet mellan olika sorters platser, tillgänglighetsanpassning och hänsyn till barn som sitter i rullstol. Välkomnande entréer, att locka till rörelse, tillgång till djur och platser som tilltalar tonåringar är andra aspekter jag har fångat upp i förslaget.

Abstract

The outdoor environment at Children's hospital, the University Hospital, Uppsala, is used by sick children at the Children's hospital, their families and the hospital staff. The staff at the Children's hospital wanted to render the site more attractive and available. This graduation thesis is a proposal about how the outdoor environment at the Children's hospital can be improved. The aim is to design an environment for the sick children, their families and the hospital staff that will serve as a place for relaxation and privacy, as well as for play and movement.

In order to find support for the redesign of this site I read literature about theories concerning healing environments, healing gardens, children's play and designs for children. I spoke to staff at the Children's hospital and administered a brief questionnaire to a few children at the hospital and their parents. I also studied other similar outdoor environments to get inspiration for my design. A stocktaking and an analysis were conducted of the site in order to obtain a good understanding of the outdoor environment at the Children's hospital.

My proposal for a redesign was based on the literature, the above mentioned discussions, studies of other similar outdoor environments, and the stocktaking, with the aim of reflecting as much as possible of the knowledge and information I had gathered. Aspects that emerged as particularly important for the outdoor environment of the Children's hospital, both in the literature and in discussions with the staff, were: adaptation according to weather and climate, dividing the site into different rooms, miscellaneous vegetation, opportunities to choose freely between different types of places, ease of moving around the site, and consideration for children who sit in a wheel-chair. Welcoming entrances, enticement of movement, access to animals and places that appeal to teenagers were other aspects that I wanted to include in the design.

Innehållsförteckning

Inledning 11

Begreppsförklaringar 11

Syfte och frågeställningar 12

Målgrupp och redovisning 12

Metod och material 12

Litteraturstudie 12

Samtal 12

Frågeformulär 12

Studiebesök 13

Inventering och analys 13

Designprocessen 13

Litteratur och teorier 13

Kort om hälsoträdgårdars historia 13

Teorier om trädgård och gröna utemiljöers inverkan på människor 14

Effekter av gröna utemiljöer i vården och vikten av utevistelse för barn på sjukhus 14

Utformning av hälsoträdgårdar 15

Hälsoträdgårdar för barn 16

Resultat av samtal och egna iakttagelser 17

Gårdens funktion 17

Utformning och önskemål 18

Inspiration från studiebesöken 19

Mitt förslag till Barnens trädgård 21

Koncept 21

Inventering 22

Analys 23

Illustrationsplan 24

Växter 25

Markbeskrivning 26

Sektioner 27

Beskrivning av förslaget 29

Diskussion 34

Eftertanke 35

Källförteckning 36

Litteratur 35

Elektroniska källor 36

Bildkällor 35

Inledning

Barnens trädgård är det namn som Barnsjukhuset valt att kalla projektet med att förnya lekterapins gård på Akademiska sjukhuset i Uppsala. Barnsjukhuset är ett sjukhus för barn och ungdomar upp till 18 år (Akademiska sjukhuset 2008). Hemsidan informerar om att verksamhetens mål är att ha en hög medicinsk kvalitet i kombination med ett gott omhändertagande. Här finns bland annat en akutmottagning och vårdavdelningar för kirurgi, ortopedi, neurologi och medicin för barn.

Gården vid Barnsjukhuset är en rektangulär gård med Barnsjukhusets fyra våningar höga sjukhusbyggnad på ena långsidan och en hög tegelmur samt en lägre byggnad tillhörande Barn- och ungdomspsykiatrien på andra långsidan. Både lekterapin och sjukgymnastiken ligger i markplan och har alltså utgångar direkt mot gården. Gården används av många: öppenvårdspatienter och inneliggande barn på hela Barnsjukhuset och deras familjer. Även personalen på Barnsjukhuset använder gården. Man har från Barnsjukhusets sida länge önskat en förbättring av gården. Den har upplevs som tråkig och är dessutom stekande het sommartid eftersom den ligger i söderläge och nästan helt saknar skugga. Skugga är särskilt viktigt på den här platsen eftersom lekterapeuterna berättade att vissa sjuka barn inte får vistas i stark sol på grund av medicinering.

På lekterapin arbetar förskollärare och specialpedagoger vilka har som uppgift är att stimulera det friska hos barnen (Akademiska sjukhuset 2008). Lekterapin räknas som en del av behandlingen på Barnsjukhuset eftersom lek är läkande och på lekterapin är det barnet som bestämmer - där får ingen medicinsk behandling eller undersökning ske.

Lekterapeuterna berättade att barn från hela Barnsjukhuset kommer till lekterapin. Vissa barn vistas långa perioder på sjukhuset medan andra kommer för kortare besök eller uppföljningar. Barnen kommer ofta tillsammans med sina föräldrar till lekterapin. Lekterapeuterna visade mig att de har ett lekrum för mindre barn och ett särskilt tonårssrum. De visade mig också ”Sinnenas rum” ett rum som är tänkt att stimulera många sinnen, där barn och deras familjer kan finna ro och avskildhet i svåra och jobbiga situationer.

Lekterapeuterna berättade att medan yngre barn kan bearbeta besvärliga upplevelser genom lek är det svårare för ungdomar och tonåringar. De kan behöva prata om sina upplevelser istället. Här spelar lekterapeuterna en viktig roll eftersom de är civilklädda och inte tillhör vårdpersonalen. Genom att aktivera ungdomarna kan lekterapeuterna ofta bli deras vänner, vinna deras förtroende och på så sätt bli personer som ungdomarna kan samtala med om svåra saker.

Vårdadministratör Elisabeth Lund-Ihre var den person som tog initiativ till att söka upp SLU för att få hjälp med förbättring av gården. Hon förmedlade sedan kontakt med personal på lekterapin som jag haft god kontakt med under examensarbetet.

Barnsjukhuset kontaktade SLU redan under hösten 2006 för att få hjälp med gården. En grupp landskapsarkitekt-studenter gjorde därför under våren 2007 en insats för gården som en del i ett magisterarbete. Förändringarna kan enligt magistergruppen ses som en installation eftersom vissa material och färger som de använt inte beräknas hålla en längre tid. Redan då var det bestämt att jag under det här examensarbetet skulle göra ett gestaltungsförslag med lite större förändringar. På bilden syns delar av magisterarbetet som inkluderade målade cirklar på asfalten, målade skärmar och stolpar samt traktordäck i samma färger.

Begreppsförklaringar

En hälsoträdgård kan definieras som en trädgård i en vårdmiljö som är utformad i syfte att få människor att må bättre (Eckerling 1996, s. 21). Jag översätter de vanligt förekommande begreppen *restorative gardens* och *healing gardens* med hälsoträdgårdar. Då jag använder uttrycket ”läkande” menar jag något som får människor att må bättre. Hälsoträdgårdar innefattar även terapiträdgårdar, där man tänker sig att hälsoeffekterna kommer från att besökarna arbetar aktivt i trädgården. Jag har dock inte tänkt att *Barnens trädgård* ska vara en terapiträdgård eftersom det inte finns ett intresse för det från lekterapeuterna. De menar att många barn inte är kvar så länge som det krävs för att hinna följa växternas utveckling. En terapiträdgård kräver ett stort intresse från personalen och då jag inte upplevde att det finns har jag inte planerat för det. Då jag skriver

om Barnsjukhusets gård kommer jag att använda mig av begreppen ”Barnsjukhusets utemiljö”, ”gården” eller ”*Barnens trädgård*”. I litteraturen beskriver man ofta den goda effekten av natur. Jag har förstått att ordet natur inte alltid har samma mening i andra länder som i Sverige. Natur betyder för oss ofta en vild naturmark, medan det i andra länder kan betyda en grön plantering av obestämd storlek. Eftersom ordet natur används mycket i litteraturen har jag valt att använda det i samma mening som grön urban utemiljö.



Barnsjukhusets gård sommaren 2007 med dess färgglada installationer.



Syfte och frågeställningar

Mitt syfte med arbetet är:

- Att föreslå förbättringar av *Barnens trädgård*, som både ska vara en plats för avkoppling och avskildhet för de sjuka barnen och deras familjer och kunna stimulera till lek och rörelse.
- Att göra en gestaltning som också förbättrar utemiljön för personalen, som använder delar av gården som uteplats.

För att konkretisera syftet har jag formulerat följande frågeställningar:

- Hur kan *Barnens trädgård* utformas för att stimulera till lek, rörelse och utevistelse, erbjuda avskilda platser för barnen och deras anhöriga och fungera som uteplats åt personalen på barnsjukhuset?
- Hur kan klimatet på gården förbättras?
- Hur kan litteraturen hjälpa mig i vidareutvecklingen av gården?
- Hur ska jag ställa mig inför personalens konkreta önskemål om gårdens utseende och funktion?

Målgrupp och redovisning

Målgruppen för mitt examensarbete är Barnsjukhuset i Uppsala, med personal och ledning, i andra hand landskapsarkitektstuderande samt landskapsarkitekter.

Gestaltningsförslaget presenteras på plansch i form av plan, snitt samt perspektiviska bilder. En skriftlig del med en litteratursammanställning samt en reflexion över det jag läst och hur jag har kunnat använda mig av litteraturen i gestaltningsförslaget presenteras också.

Metod och material

Jag har använt mig av flera metoder för att få hjälp med att reda ut hur *Barnens trädgård* i Uppsala skulle kunna utformas. Jag ville lära mig mer om de teorier som finns kring hälsoträdgårdars effekter och utformning, utemiljöer för barn och något om lekterapi och läste därför litteratur om dessa områden. Jag ville också träffa en landskapsarkitekt som har erfarenhet av barns lek. Jag träffade därför landskapsarkitekt Anna Lenninger för ett samtal om

hennes tankar kring gestaltning av platser för barn.

Jag ville dock inte begränsa mig till teorier utan tyckte också att det var viktigt att ta del av vad personal vid lekterapin och sjukgymnastiken på Barnsjukhuset har för erfarenhet av de sjuka barnens behov av lek och utevistelse. Det kändes dessutom angeläget att få veta vad barnen på Barnsjukhuset och deras familjer tycker om gården.

Eftersom det finns många bra utemiljöer ville jag dessutom besöka befintliga lekplatser, sinnesträdgårdar och hälsoträdgårdar för att få tips och inspiration om hur andra landskapsarkitekter tänkt och gjort. Jag hade gärna velat besöka fler barnsjukhusgårdar, men eftersom varken lekterapeuterna eller Lenninger kände till någon annan särskilt lyckad barnsjukhusgård bedömde jag att det räckte med de andra studiebesöken jag gjorde. För att få god kunskap om platsen för Barnsjukhusets gård gjorde jag en inventering och en analys innan jag började med gestaltungsarbetet. Vid inventeringen tittade jag på gårdens disponering av platser och funktioner. Markmaterial, växter, lekredskap och annan utrustning studerades också. I analysen gjorde jag en bedömning av vad som skulle behöva förändras och läggas till för att gården ska uppfylla så mycket som möjligt av de önskemål om gården jag fått och de riktlinjer jag läst om. Slutligen påbörjades designarbetet som jag gör en ansats till att förklara under rubriken Designprocessen.

Litteraturstudie

För att ta reda på teorier om hälsoträdgårdar i allmänhet, hälsoträdgårdar för barn, barns lek samt något om lekterapi läste jag litteratur som jag sökte på olika håll. Dels med hjälp av Ultunabibliotekets olika databaser med böcker och vetenskapliga tidskrifter dels via kurslitteratur från SLU-kurserna *Stadsrum för barn och unga* och *Hälsoträdgårdar: innehåll och utformning*. Jag fick även lästips av min handledare och av lekterapeuterna på Barnsjukhuset.

Samtal

Under tiden för mitt examensarbete träffade jag och samtalade med vårdadministratören och personalen på lekterapin vid några tillfällen. Lund-Ihre var med vid flertalet tillfällen och alltid ett par av lekterapeuterna.

Vilka av dem som var med varierade från gång till gång. Vi träffades i ett av rummen på lekterapin och varje gång vi möttes slogs jag av deras enorma engagemang för barnen på Barnsjukhuset vilket gav mig en ökad lust till att arbeta med gården. Samtalen kretsade kring hur gården används idag och hur den kan bli bättre. Ofta hade jag någon frågeställning med mig som jag ville ha svar på och som vi började prata om. Samtalen fortsatte sedan ofta angående saker rörande gården som personalen tänkt på och ville delge mig. Jag samtalade också med en sjukgymnast på Barnsjukhuset som hade fått i uppgift att samla in synpunkter från sina kollegor om gården.

Jag ville ta reda på varför lekterapeuterna tycker det är så viktigt med utevistelse för barnen, vad skillnaden är mellan ute- och innelek, om det märks någon skillnad på barnen efter utevistelse på gården och vad de har för önskemål med gården. Mina frågor till sjukgymnasterna handlade om hur de använder gården i sin träning med barnen och vad de har för önskemål med gården.

Eftersom jag också var jag nyfiken på vad en praktiserande landskaparkitekt som arbetar med utemiljöer för barn har för åsikter om vad som är särskilt viktigt då man utformar platser för barn träffade jag Lenninger vid ett tillfälle för att samtala om det. Resultatet från samtalet med henne tas upp under rubriken Hälsoträdgårdar för barn. Lenninger är dessutom medförfattare till kunskapsöversikten *Lek äger rum* (2006), varför det var just henne jag ville intervju.

Frågeformulär

För att komma i kontakt med barn och föräldrar som vistas på Barnsjukhuset skrev jag ett enkelt frågeformulär riktat till barn och ett till föräldrar som lekterapeuterna vidarebefordrade. Att vi gjorde på det sättet berodde på att lekterapeuterna tyckte att det var svårt att i förhand säga när barnen och föräldrarna vistades på lekterapein för att kunna träffa mig. Jag tyckte att det kändes som en bra lösning att inte själv träffa barnen och familjerna eftersom jag inte ville störa dem då de vistades på lekterapin. Frågorna till barnen handlade om vad de brukar göra på gården, vad som är bäst respektive sämst med gården och om det finns något de skulle vilja göra på gården men inte kan. Av föräldrarna ville jag ta reda på vad de såg sitt barn göra på Barnsjukhusets gård, vad som är speciellt bra med



gården, om det är något de saknar i utemiljön och om det finns något med gården som inte fungerar praktiskt. Svaren fick jag sedan tillbaka i skriftlig form.

Studiebesök

Vid studiebesöken inventerade jag bland annat platsernas växtlighet, rumslighet, materialval och vilken utrustning som fanns. Jag gjorde sedan en analys av hur jag upplevde platserna, hur de kan användas och vilka lekmöjligheter som finns. Gällande växtligheten tittade jag på om det var något *särskilt* som gjorde platsen trivsamt och hur växtligheten användes för att skapa till exempel rumslighet, aspekter som gör att en plats känns som ett eget rum. Jag tänkte också på om det fanns andra saker som skapade tilltalande rumslighet. Jag tittade på markmaterial för att se vad som används i praktiken på lekplatser och platser anpassade för funktionshindrade. Det var dessutom intressant att se vilken utrustning som fanns. Jag försökte sedan bedöma hur de kunde användas i lek eller på annat sätt. Jag fotograferade sådant jag tyckte var värt att komma ihåg som intressanta lekredskap, goda lösningar på rumslighet, fin användning av växtlighet mm.

De platser jag besökte var *Djungellekplatsen* i Malmö, *Händelseriket* vid Huddinge sjukhus, *Faelledparkens Sansehave*, *Naturlekplatsen* och *Den handikappvänliga trädgården* i Valbyparken i Köpenhamn och *Ballongens upplevelsegård* i Skarpnäck. *Djungellekplatsen* besökte jag tillsammans med kursen ”Stadsrum för barn och unga”, SLU i Ultuna, *Händelseriket* med två lekterapeuter från Barnsjukhuset i Uppsala och platserna i Köpenhamn med kursen ”Hälsoträdgårdar: innehåll och utformning”, SLU i Alnarp. *Ballongens upplevelsegård* fick jag kännedom om genom Lenninger och den platsen besökte jag på egen hand. Trädgårdarna i Köpenhamn visades av landskapsarkitekt Helle Nebelong som också har designat dem.

Inventering och analys

För att inventera *Barnens trädgård* åkte jag till platsen flera gånger för att titta på växter, markmaterial, lekutrustning mm. Sedan analyserade jag detta för att identifiera de svagheter och styrkor som finns på gården. Inventeringen redovisas i plan medan analysen resovisas skriftligt, båda under rubriken Mitt förslag till Barnens trädgård.

Designprocessen

Innan jag påbörjade designprocessen gjorde jag en litteraturstudie och flera studiebesök. Jag hade också hunnit träffa personalen vid lekterapin och gjort en inventering och analys av platsen innan jag satte mig ned för att påbörja designen. Jag började med att identifiera alla funktioner, lekredskap och annan utrustning jag ville ha på gården vilket influerades av samtal, frågeformulär och litteraturen jag läst. Så bestämde jag mig för vilken struktur platsen skulle ha. Sedan följde arbetet med att placera in så många av de funktioner och den utrustning som jag tänkt. Då jag kände mig relativt färdig med ett förslag presenterade jag det på Barnsjukhuset för representanter från bland annat lekterapin, administrationen, landstingsservice, informationsavdelningen, Barnfonden och Ladies Circle. De tyckte om förslaget men saknade en lekstuga och tyckte att det behövdes mer skugga över sandleken. Efter mötet fortsatte jag därför att arbeta med gestaltningen tills jag fick fram ett nytt förslag.

Under resans gång har jag fått handledning av Tomas Eriksson, landskapsarkitekt och lärare vid institutionen för stad och land; Ylva Dahlman, arkitekt och universitetslektor vid samma institution och Ulla Myhr, agronomie doktor i landskapsplanering. Inte sällan fick jag motstridiga budskap, vilket tvingade mig att noga fundera över vad jag själv verkligen tyckte.

Litteratur och teorier

I boken *Healing gardens: therapeutic benefits and design recommendations* (1999) med Cooper Marcus och Barnes som redaktörer finns mycket skrivet om både teorier och design av hälsoträdgårdar. Hälsoträdgårdar är inget nytt fenomen och jag tyckte det var intressant att kortfattat redogöra för deras historia. Sedan presenterar jag några av de teorier som finns om hur trädgårdar och natur inverkar positivt på människan. Vidare sammanfattar jag effekterna av gröna utemiljöer i vården. Jag skriver också om rekommendationer för gestaltning av hälsoträdgårdar i allmänhet och specifikt för barn. Jag ville inte enbart inrikta mig på gestaltningsteorier om hälsoträdgårdar för barn eftersom Barnens trädgård också kommer att användas av tonåringar och vuxna.

Kort om hälsoträdgårdars historia

Redan under medeltiden fanns det hälsoträdgårdar i Europa (Cooper Marcus och Barnes, 1999, s. 10-13). Författarna berättar att det på den tiden var många kloster som tog hand om sjuka människor och att där ofta fanns en klostergård som kunde användas av patienterna. Under 1300-1400-talen blev det allt mer ovanligt för klostren att ta hand om sjukvård och de sjuka hamnade på andra institutioner som inte hade samma tradition av trädgårdar. Under 1600-1700-talen började man åter förstå vikten av utomhusvistelse för patienter eftersom man begripit att hygien och frisk luft var nyttigt för att minska risken för infektioner. I slutet av 1800-talet var det vanligt att patienter, särskilt tuberkulosmittade, rullades ut på soldäck i sina sjukhussängar för att få frisk luft och solljus.

Cooper Marcus och Barnes berättar vidare att det under 1900-talet skedde en stor förändring i sjukvården som berodde på flera saker. Dels skedde en snabb teknisk utveckling av transporter, kommunikation och information dels skedde stora framsteg inom den medicinska vetenskapen. Samtidigt utvecklades byggtekniken så att man kunde bygga högre hus med hissar. Detta ledde till allt större krav på effektivitet och mindre plats för låga sjukhusbyggnader med omgivande grönområden.

1984 publicerades en artikel av Ulrich (se Stigsdotter & Grahn, 2002, s. 62), som var den första att visa mätbara effekter av naturens inverkan på hälsan. Efter det har det skrivits åtskilliga artiklar i samma ämne.

Sammanfattning och reflexion

Det råder i dagsläget ett intresse för trädgårdar och gröna utemiljöers inverkan på människors hälsa. Forskningen befäster det man tycktes förstå redan under medeltiden: att vistelse i trädgård och natur kan minska stress och påskynda läkeprocessen, vilket beskrivs närmare under nästa rubrik. Det är positivt att det finns en gård i anslutning till lekterapin vid Barnsjukhuset i Uppsala och att personalen förstått att den behöver förbättras så att den kan användas mer och ge fler hälsovinster.



Teorier om trädgård och gröna utemiljöers inverkan på människor

Det finns flera teorier som på olika sätt beskriver gröna utemiljöers positiva inverkan på hälsan. Enligt Coss (1991, se Stigsdotter & Grahn, 2002, s. 62) finns *evolutionära förklaringar* som utgår ifrån att människan har vissa inlärda omedvetna reflexer som utvecklats under alla år som människor levt nära naturen. Mörker, ormar och blod är några exempel på stimuli som leder till sådana reflexer som har varit till hjälp för att skydda människan i naturen. Coss förklarar att eftersom människan relativt nyligen börjat leva i städer kan hon inte lita på de reflexer som genereras där. Författaren berättar vidare att enligt de evolutionära teorierna har människan utvecklat en genetisk positiv respons till olika typer av natur och miljöer som haft en viktig betydelse för hälsan och överlevnaden. Människor slappnar av omedvetet då de befinner sig i öppna, savannliknande miljöer, vilket liknar de miljöer människan ursprungligen kommer ifrån.

En annan teori, *attention restoration theory*, som utvecklats av Kaplan och Kaplan (1989, se Ottosson, 2007, s.13) utgår ifrån att naturen har en positiv inverkan på hjärnans kognitiva funktioner. Teorin handlar om människans två olika typer av uppmärksamhet, den koncentrerade och den spontana. Den koncentrerade uppmärksamheten som styrs av högre kognitiva delar av hjärnan tröttnas snabbt ut och används vid moment som kräver hög koncentration. Denna uppmärksamhet behövs för att fokusera på den aktuella uppgiften och filtrerar ut de mängder av stimuli som är irrelevanta för stunden. Den spontana uppmärksamheten å andra sidan styrs av hjärnans äldre delar och är i det närmaste outtröttbar. Den används till exempel då vi ser en färgglad blomma eller registrerar en ekorres snabba rörelser. Det är den spontana uppmärksamheten som används mest då vi vistas i naturen. Kaplan och Kaplan (1989, se Ottosson, 2007, s. 14) menar att dagens samhälle ofta tröttar ut den koncentrerade uppmärksamheten och då krävs att man återhämtar sig i miljöer utan negativa

distraktioner som kräver filtrering av hjärnan. Enligt Kaplan (1990, se Ottosson, s. 14) är natur just en sådan miljö som innehåller stimuli som inte kräver koncentrerad uppmärksamhet.

En tredje teori, *aesthetic affective theory*, utfår från att reptil- och fågelhjärnan är kopplade till det autonoma nervsystemet. I en föreläsning beskriver Grahn¹ att hos stressade människor sjunker inte nivåerna på de hormoner som normalt ska sjunka under natten. Men efter att ha tittat på naturfilm bara 4-6 minuter har man sett att dessa hormonvärden sjunker hos stressade.

Ytterligare en aspekt är att människors hälsotillstånd också avgör vilka typer av relationer de klarar av. En människa som mår mycket dåligt och befinner sig i en kris klarar endast mycket enkla relationer. Searles (1960, se Ottosson 2007, s. 54) har utarbetat en skala i fyra steg som beskriver *olika grader av krävande relationer*. Han menar att relationer till andra människor är de som kräver mest, relationer till djur något mindre och de till växter och natur ännu något mindre. De minst krävande relationerna är de till stenar och vatten.

Sammanfattning och reflexion

De olika teorierna om hur natur och gröna utemiljöer inverkar på människor ger begripliga svar på det som jag tror många redan känner och upplever. Jag tycker att förklaringsmodellerna kompletterar varandra men att det är särskilt intressant att natur kan ha en direkt hormonell inverkan på stressade människor. Om hormonnivåerna påverkas av att enbart *titta* på naturfilm borde vistelse i natur vara ännu mer effektivt. Med tanke på barnen på Barnsjukhuset i Uppsala är det positivt att det har effekt att bara *se* på natur eftersom en del barn mår så dåligt att de inte har möjlighet att komma ut, men kanske kan se ner

Effekter av gröna utemiljöer i vården och vikten av utevistelse för barn på sjukhus

De allra flesta sjuka människor är utsatta för en stor stress (t ex Burish et al 1987 se Ulrich 1999, s. 32). Denna stress utgörs av olika situationer eller miljöfaktorer som ärkrävande för välbefinnandet (Ulrich 1999, s. 32). Hos många barn som vårdas på sjukhus finns en oro och rädsla på grund av sjukdom, undersökningar och behandlingar de tvingas genomgå. Det är därför inte ovanligt att dessa barn och deras föräldrar befinner sig i en krissituation (Melin 1981, s 8). Denna stress kan manifestera sig på flera sätt bland annat genom ångslan, ångest, ilska eller depression (Ulrich 1999, s. 34). Stress är också vanligt förekommande hos sjukhuspersonal (Parkes, 1982, se Ulrich 1999, s. 32). Ulrich menar att den största fördelen med hälsoträdgårdar är just att de underlättar stresshantering och återhämtning. Det kan åstadkommas bland annat genom att hälsoträdgården ger patienten tillgång till natur och skapar förutsättningar för socialt stöd och fysisk aktivitet.

Positiva distraktioner är faktorer som kan reducera stress och fungerar genom att blockera eller minska oroliga tankar, bidra till lägre blodtryck och lägre halter av stresshormoner (Ulrich 1999, s. 49-55). Ulrich förklarar att upplevelse av olika typer av natur är en sådan distraktion och att enbart att *titta* på en grön utemiljö sänker blodtryck och muskelspänning efter bara ett par minuter.

Gott socialt stöd kan också leda till mindre upplevd stress och bättre hälsa (t ex Shumaker & Czajkowski 1994 se Ulrichs 1999, s 42). Man kan till och med jämställa dåligt socialt stöd med rökning vad gäller patienters risk för att dö i förtid (Berkman & Syme 1979 se Ulrichs 1999, s 42). Hälsoträdgårdar kan ge goda förutsättningar för socialt stöd eftersom forskning har visat att trädgårdar och parker ofta utgör goda platser för att umgås (Ulrich 1999, s. 43). Bengtsson² har sett i sina studier att det ofta är enklare att umgås ute eftersom det finns mycket i miljön att fokusera på och samtala om.

Även regelbunden *fysisk aktivitet* kan påverka den mentala hälsan på ett positivt sätt. Det har visat sig att fysisk aktivitet har god effekt mot depression, även hos ungdomar och barn (Koniak-Griffin 1994 se Ulrich 1999, s 48).

¹ Grahn Patrik professor i landskapsarkitektur föreläsning i Alnarp den 8 november 2007

² Bengtsson Anna landskapsarkitekt och universitetsadjunkt föreläsning i Alnarp 7 november 2007



En hälsoträdgård kan stimulera till fysisk aktivitet på flera sätt (Ulrich 1999, s. 48), vilka beskrivs närmare under rubriken Utformning av hälsoträdgårdar.

Barn som kommer till sjukhus behöver ibland genomgå obehagliga och smärtsamma undersökningar och behandlingar (Melin 1981, s. 12). Författaren menar att olika former av lek, skapande verksamhet och aktivitet kan ge barn möjlighet att *bearbeta sin ångest och uttrycka sina känslor*.

Att vistas utomhus ger barn på sjukhus en *möjlighet att komma bort från sjukhusmiljön* (Sarkassian et al. 1980 se Ulrich 1999, s. 331). Ute kan barnen känna andra dofter än sjukhuslukten, de får uppleva större frihet och en möjlighet att springa av sig, får en chans att komma bort från alla mänskliga kontakter som sker inomhus, ta del av vilda lekar och vara högljudd på ett sätt som inte passar inomhus.

Sammanfattning och reflexion

Hälsoträdgårdar kan alltså minska den stress som ofta upplevs av patienter, deras familjer och sjukhuspersonalen genom natur som fungerar som en positiv distraktion och genom att ge förutsättningar för gott socialt stöd och fysisk aktivitet. För att patienterna på Barnsjukhuset ska ha en så optimal vistelse på sjukhuset som möjligt räcker det alltså inte med god omvårdnad och medicinskt kunnig personal. Det är också viktigt att de har tillgång till en utemiljö som för med sig alla de positiva effekter som hälsoträdgårdar kan medföra.

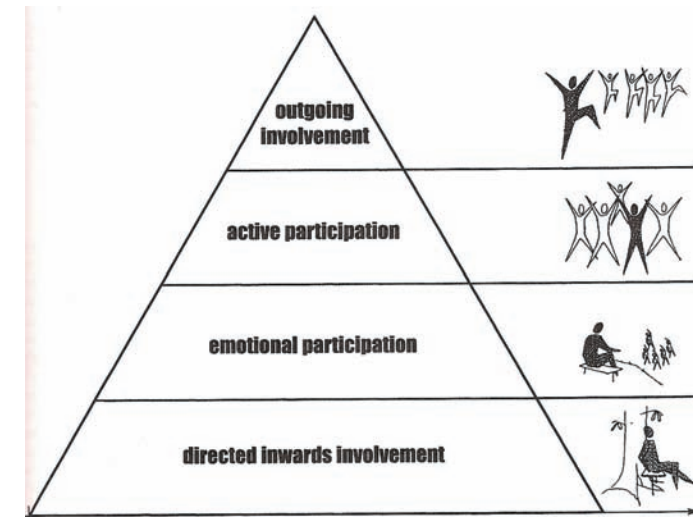
Barn som vistas på sjukhus behöver leka och utforska omvärlden för att utvecklas precis som alla andra barn. Men för dessa barn är leken särskilt viktig eftersom den kan hjälpa dem att förstå och bearbeta jobbiga upplevelser på sjukhuset. Träning som barnen behöver göra kan dessutom ofta lockas fram genom lek. Utomhus kan barnen leka vildare, springa runt, hoppa och leva ut lite mer. Om platsen är utformad på ett bra sätt kan den också få barnen att glömma bort sjukhusmiljön för en stund. Lekterapiens gård i Uppsala bör därför rymma både platser för vild lek och platser där barnen kan känna att de lämnar sjukhuset för en annan värld.

Utformning av hälsoträdgårdar

Allt tyder på att hälsoträdgårdar för med sig en mängd positiva effekter. Men för att utemiljön verkligen ska få människor att må bättre finns det vissa saker man bör ta hänsyn till. Några aspekter som bör tillgodoses för att kunna föra med sig de positiva effekter som beskrivits tidigare är att hälsoträdgården ska: innehålla varierad natur och en stor variation av platser, stimulera till fysisk aktivitet, vara anpassad till olika hälsotillstånd, kännas trygg och hemlik, stimulera många sinnen och gärna innehålla djur.

Stigsdotter och Grahn (2002, s. 65-66) har identifierat *åtta olika huvudkaraktärer i naturen* som gör en park särskilt uppskattad. Dessa karaktärer är: rofylld, vild, artrik, rymlig, öppen, privat, social och kulturell. Författarna menar att en park blir mer attraktiv ju fler av dessa karaktärer den innehåller, eftersom det då finns en större möjlighet att den tilltalar något hos de enskilda besökarna. En annan viktig aspekt att tänka på är naturens upplevelsevärde året om (Kamp 1996, s. 8).

Stor valfrihet och ett utbud av många sorters platser i hälsoträdgården är viktigt av flera orsaker. Socialt stöd kan främjas i en trädgård genom att göra platsen lättillgänglig och erbjuda platser för både små och större grupper såväl som platser i avskildhet och öppna platser (Ulrich 1999, s. 45-46). En variation gör också att trädgården kan användas på det sätt man önskar just för tillfället (Cooper Marcus 2001, s. 64). Olika sorters platser är dessutom viktigt eftersom människors ork att delta i olika sammanhang beror av hur de mår. Grahn (1991, s. 124) har utarbetat en pyramid som illustrerar detta. Stigsdotter & Grahn (2002, s. 64-65) beskriver att botten av pyramiden symboliserar ett tillstånd då man har väldigt svag mental kraft. Ju längre upp man kommer i pyramiden desto bättre mår man mentalt. Längst ned då man mår som sämst vill man helst göra aktiviteter för sig själv. De som befinner sig ett steg upp i pyramiden har lite mer mental kraft och börjar intressera sig för andra människor, men orkar inte ta aktiv del i det andra gör, utan vill bara observera. Människor som befinner sig ännu lite högre upp i pyramiden mår lite bättre och vill gärna göra aktiviteter tillsammans med en grupp, utan krav att göra saker självständigt. De som befinner sig i toppen av pyramiden, har styrkan att ta egna initiativ, fullfölja uppgifter samt leda andra grupper.



Pyramiden illustrerar hur människors deltagande beror av individens mentala kraft (Stigsdotter & Grahn 2002).

För att hälsoträdgården ska *stimulera till fysisk aktivitet* kan man utforma särskilda målpunkter som lockar till sig besökaren (Ulrich 1999, s. 48). Ulrich beskriver att man också kan man anlägga slingor där man kan gå eller rulla i rullstol, med spännande saker att titta på längs vägen.

Hälsoträdgården bör vara *anpassad för olika hälsotillstånd* som dess besökare kan ha. Det betyder bland annat att ytor och lutningar ska vara säkra och utan barriärer (Kamp 1996, s. 8). Hänsyn bör också tas till droppställningar, sängar, rullstolar och rollatorer (Cooper Marcus 2001, s. 66). Andra exempel på anpassningar som författarna nämner är solskydd, vindskydd och möbler som är lätta att använda.

Att besökaren känner både *fysisk och mental trygghet* i hälsoträdgården är viktigt för att människor ska använda sig av platsen (Cooper Marcus 2001, s. 66). För fysisk trygghet behöver det finnas räcken, tillräckligt många sittmöjligheter och markmaterial som är lätta att gå och rulla på. Cooper Marcus förklarar också att hälsoträdgården bör vara tillräckligt omsluten för att undvika att man känner sig alltför exponerad och uttittad. Det ska dessutom vara lätt att ta sig ut till hälsoträdgården. Dörrar som leder dit ska vara olåsta, lätta att öppna eller kunna öppnas automatiskt.



Om hälsoträdgården innehåller *hemlika ingredienser* är det en fördel, eftersom det ofta har en lugnande inverkan på människor under stress (Cooper Marcus 2001, s 65).

Det är betydelsefullt att hälsoträdgården *stimulerar flera sinnen* (Eckerling 1996, s. 25). Hon menar att upplevelsen av en plats blir mer komplett och meningsfull om fler sinnen än endast synen engageras. För de människor som saknar ett eller flera sinnen är det särskilt viktigt att stimulera de sinnen som finns kvar.

Djur kan ofta ha en viktig terapeutisk effekt. I intervjuer med användare av sjukhusträdgårdar framgår det ofta hur mycket de uppskattar de djur som befinner sig där (Cooper Marcus & Barnes 1999, s. 219). Ett sätt att få in djur i hälsoträdgården är att använda växter som drar till sig fjärilar och fåglar (Moore 1999, s. 332).

Det finns också forskning som tyder på att hälsoträdgårdar bör ha en *otvetydig positiv design* för att vara läkande (Ulrich 1999, s. 66). Ulrich förklarar att det finns vissa faktorer i utemiljöer som kan inverka negativt på läkningsprocessen och istället bidra till ökad stress. Människor som upplever stress tenderar att fokusera på saker i omgivningen som matchar deras egna känslor, ett fenomen som kallas känslomässig kongruens. Det gör dem extra känsliga för abstrakta eller tvetydiga element i konst och design. Exempel på detta är utsmyckning med bearbetade stenarna i en utemiljö vid ett sjukhus som några föräldrar associerade till gravstenar.

Andra faktorer som inte är positiva för hälsan är en stor övervikt av hårdgjorda ytor, upplevelse av osäkerhet, överbefolkade ytor, cigarettök och påträngande ljud av t ex trafik, luftkonditionering och av människor (Ulrich 1999, s. 66-70). Fågelsång, vindflöjlar och vatten som porlar kan däremot ha en lugnande effekt (Cooper Marcus 2001, s 66).

Sammanfattning och reflexion

Viktiga faktorer i utformningen av en hälsoträdgård är att det finns varierad natur, många olika sorters platser, saker som stimulerar till rörelser och en anpassning till olika hälsotillstånd. Platsen ska också kännas trygg, hemlik, stimulera många sinnen och gärna innehålla djur. Designen måste dessutom vara otvetydigt positivt. Det är tydligt att det krävs mycket omtanke för att uforma en

³ Lenninger Anna landskapsarkitekt samtal 18 februari 2008

bra hälsoträdgård. En faktor som jag inte reflekterat över tidigare är att abstrakta objekt kan misstolkas negativt av människor som mår dåligt. Den kunskapen borde särskilt spridas till de som väljer och utformar konst och design till vårdmiljöer där konsten många gånger är abstrakt.

Hälsoträdgårdar för barn

Eftersom barn på sjukhus har samma grundläggande behov som andra barn inleder jag med att skriva om lekmiljöer i allmänhet. Det finns några saker som särskilt bidrar till att en plats är bra att leka på: Ytans storlek är en viktig kvalitet - en bra lekmiljö är alltså en stor lekmiljö (Lenninger & Olsson 2006, s. 19). Lenninger och Olsson menar också att kuperad terräng och att det finns buskage och träd också är betydelsefullt. Det är dessutom viktigt hur lekredskapen placeras i miljön. Författarna förklarar att lekredskapen ska vara nära vegetationen och det ska finnas en blandning av öppna ytor, vegetation och platser för lek.

I samtal med Lenninger³ beskrev hon att barn upplever platser med hela kroppen, inte bara med synen. De är ofta väldigt fysiskt aktiva och vill ta del och påverka platsen. En plats för barn behöver möjliggöra detta utan att det stör de vuxnas ordningssinne. Barn tycker ofta inte att platser behöver vara till enbart för dem utan att det ska passa alla människor.

Fredrika Mårtensson som intervjuas i boken *Lek äger rum* att ”Barn behöver en utemiljö som både lockar dem att stanna till och greja med saker och att röra sig... Buskar, träd, stenar och vatten är viktiga element, liksom olika lekredskap. Men det avgörande är om det uppstår en dynamik mellan de olika platserna” (Lenninger & Olsson 2006, s. 17). Benny Schytte, som också intervjuas i *Lek äger rum* menar att utformningen av lekplatser idag ofta är väldigt styrd av lekredskapsindustrin och har därför blivit mycket likriktad (Lenninger & Olsson 2006, s. 100). Han anser att lekmiljöerna skulle kunna göras mer spännande med hjälp av olika flexibla inslag så att barnen själva kan påverka platsen och leken. Enligt Schytte finns några traditionella lekredskap som är bra och dessutom tränar balansen, nämligen gungor och volträcken.

I avhandlingen ”Landskapet i leken” beskriver Mårtensson (2004, s. 110-111) sinnligheten i barns lek och hur den

blir tydligare på vissa platser. Dels kan sinnligheten uppkomma av intensiv fysisk aktivitet som att gunga, snurra och springa. Dels av aktiviteter som ger uttryck för en mental rörelseinriktning vilket författaren menar kan stimuleras med till exempel sandtor, vattenpölar, vinbärsbuskar eller naturmark med material som kan användas för att ”greja med” i leken. I kapitlet om hälsoträdgårdar för barn i *Healing Gardens: therapeutic benefits and design recommendations* ger Moore (1999, s. 370-382) ett antal riktlinjer för hur hälsoträdgårdar för barn kan utformas, vilka beskrivs närmare nedan. Där i ingår gårdens placering, bra klimat, natur, säkerhet, anpassning för de sjuka barnen och andra besökare, en variation av sociala miljöer, att erbjuda både utmaning och vila, sinnesstimulering, utformningen av entréer och möjlighet till ”övervakning” av barnen.

Placeringen av hälsoträdgården är viktig. Gården bör ses från patientrummen och ligga i närheten av lekterapi. Det är också bra om den är *synlig* från entréer, caféer och väntrum.

Det är också betydelsefullt att *klimatet på platsen* är bra. Samtidigt som gården bör få sol året runt är det viktigt att tänka på att skydda mot solen sommartid eftersom barn är känsliga för sol. I en sjukhusmiljö är det särskilt väsentligt eftersom där kan finnas barn med begränsad rörlighet. Filtreerat ljus är bra. Om vintern bör det finnas skydd från kyliga vindar. Aktivitetsområdena bör vara vända mot söder och regnskydd bör finnas.

Det är viktigt att *natur* finns på platsen.

För att hälsoträdgården ska kännas *säker* är det bra om den är helt omsluten på alla fyra sidor och bara kan nås från sjukhuset. Om den kan nås av allmänheten bör dessa entréer göras svårtillgängliga

Hälsoträdgården bör vara *anpassad för barn med olika funktionsnedsättningar och diagnoser*. Det ska vara lätt att förflytta sig med rullstol, rollator eller i säng. Miljön behöver också anpassas för barn med syn- och hörselnedsättningar. Barn med synnedsättningar kan använda sig av hörsel, doft och känsel för att orientera sig medan barn med hörselnedsättningar behöver visuell hjälp. Gångvägar bör rangordnas i hierarki. Alla större vägar bör vara jämna och i material som inte är hala.



Gården ska vara *anpassad till många olika användare*. Det bör finnas särskilda platser för människor i sorg eller familjer under stress. Platser för äldre barn och ungdomar bör också finnas.

En *variation av högkvalitativa sociala miljöer* bör finnas i hälsoträdgården för att passa barn som vill umgås med andra såväl som barn som vill vara ensamma. Gården bör också vara anpassad till barnens föräldrar och syskon. Det behövs en variation av offentliga och privata platser av varierande storlek för att passa olika grupper. Man kan också skapa en plats där underhållning eller särskilda uppträdanden kan ske.

Hälsoträdgården ska kunna tillgodose både *utmaning och vila*. Lagom svåra utmaningar stimulerar till utveckling. Gården ska därför innehålla varierade miljöer så att alla individer kan hitta en lagom nivå vad gäller fysiska och sociala aktiviteter. Det innebär att hälsoträdgården bör vara så varierad som möjligt.

Det är viktigt att barnen får uppleva naturen med *alla sinnen*. Därför bör man skapa en miljö som innehåller många möjligheter för barnen att uppleva naturen. Det bör finnas intressanta växter året runt. Det är en fördel om det finns växter som barnen kan komma i kontakt med genom att plocka bär, frukt eller leka med på andra sätt. Det är också bra om man kan ge möjlighet till att plantera och skörda. För ett barn som känner mycket stress känns det ofta väldigt meningsfullt att plantera, eftersom de får ta del i en livscykel. Möjligheten till detta kräver dock mycket engagemang och hjälp av personal.

För att hälsoträdgården ska kännas inbjudande ska alla *entréer* vara välkomnande och barnvänliga. Det kan till exempel åstadkommas med en skulptur, bänk, port eller färgglad plantering.

Vanligtvis är det inget större problem att ”övervaka” barnen i en hälsoträdgård, eftersom de oftast är ute ensamma eller i små grupper med sin familj eller personal, men det bör finnas gott om plats för social samvaro med plats för föräldrar och personal att dela hälsoträdgården med barnen.

Sammanfattning och reflexion

För att en hälsoträdgård ska vara bra för barn bör det

alltså finnas mycket natur med buskage, träd, stenar och vatten. Det ska finnas goda förutsättningar för att gunga, snurra, springa, balansera och att leka med vatten och löst material. Det måste vara ett bra klimat vilket bland annat kan åstadkommas genom skydd mot sol, vind och regn. Platsen ska också vara anpassad för olika användare vilket inkluderar barn med olika funktionsnedsättningar och diagnoser. Det ska finnas många olika typer av sociala miljöer, möjlighet till både utmaning och vila och en särskild plats för tonåringar. Hälsoträdgården ska också erbjuda stimulering av många sinnen. Eftersom *Barnens trädgård* även ska användas av vuxna bör riktlinjer för hälsoträdgårdar i allmänhet också tas i beaktning. Det är mycket som bör finnas med i Barnens trädgård. Storleken på gården gör att det känns som en utmaning att få plats med så mycket som möjligt av detta.

Resultat av samtal och egna iakttagelser

Avsnittet börjar med lekterapeuternas beskrivning av betydelsen av sin gård för barnen och önskemål från personal, barn och föräldrar. Sedan följer en redogörelse för studiebesöken jag gjorde.

Gårdens funktion

Lekterapeuterna menar att det är viktigt att barnen får en så vardaglig och hemlik sjukhusvistelse som möjligt, vilket inkluderar möjligheten att vistas och leka utomhus. ”På sjukhuset har man tagit ifrån dem naturen” menar en av lekterapeuterna. Personalen på lekterapin tycker också att utomhusvistelse är viktigt för barnen för att få fram känslor. För vissa barn är det lättare att uttrycka sina känslor utomhus, där det finns mer utrymme att avreagera sig. Lekterapeuterna berättar också att många barn på sjukhuset känner sig instängda på sin sjukhussal. Gården kan då bli en tillflyktsort från sjukhusmiljön.

Familjerna till inlagda barn mår ofta bra av att umgås på gården. När mor- eller farföräldrar till ett sjukt barn kommer för att hälsa på kan de till exempel koka kaffe och sedan gå ut för att fika tillsammans på gården, precis som

man skulle ha gjort om man varit hemma. Lekterapeuterna anser att utomhusvistelse är viktigt för familjerna för att kunna samtala, vila och meditera. ”Det är gott för hela familjen” menar en av lekterapeuterna. Vidare förklarar de att gården även är personalens uteplats. En lekterapeut utbrast under vårt samtal att ”Ibland känner man att man måste få komma ut!”.

Lekterapeuterna anser att syftet med leken utomhus är det samma som inomhus. Däremot berättar de att leken utomhus ofta blir lite annorlunda eftersom barnen där har större frihet och leken blir mer grovmotorisk: barnen kan ta i mer genom att springa och hoppa på ett sätt som det inte finns utrymme för inomhus. Personalen på lekterapin märker ofta att barnen har det mysigt ute på gården, att de får energi och att barnen kan ”softa” lite mer inne efteråt. En sjukgymnast berättar att gården ibland används till sjukgymnastisk träning, ofta i en trappa eller i en slänt som finns på gården.

Sammanfattning och reflexion

Gården är viktig för barnen på Barnsjukhuset för att sjukhusvistelsen ska vara så hemlik som möjligt, att den ger goda möjligheter till att umgås med familjen, ger barnen en chans att komma bort från sjukhusmiljön och tillåter dem att ta ut svängarna mer i leken. Sjukgymnastik kan bedrivas utomhus, vilket kan kännas roligare än träning i gymnastiksalen. Att komma ut är också värdefullt för personalen på Barnsjukhuset som också har ett behov av att ibland få komma bort från sjukhusmiljön och att få koppla bort tankarna på arbetet. Gården tycks alltså redan nu spela en stor roll för barnen, familjerna och personalen. Om den kunde utformas på ett sätt som tilltalade ännu fler skulle gården kanske utnyttjas mer vilket skulle göra att fler kunde ta del av de positiva effekter som hälsoträdgårdar kan bidra till.



Utformning och önskemål

Ett starkt önskemål från lekterapin är *mer skugga* på gården. De skulle också vilja ha *fler olika rum*. De saknar även *avskilda platser* för dem som vill dra sig undan och vistas mer enskilt och *bra ställen för ungdomar*. Ett *redskapsskjul* eller annat förvaringsutrymme för möbler, dynor med mera skulle dessutom behövas. Andra önskemål från lekterapin är bland annat en *sandlåda som kan användas av barn som sitter i rullstol* och *roligare utemöbler*. De har också en önskan om att trädgården ska *stimulera många sinnen* - att det ska vara ett sinnenas rum utomhus. Dessutom talar lekterapeuterna på Barnsjukhuset mycket om betydelsen av *stenar och vatten* och att det är efterlängtat på deras gård. En idé, som förs fram av Lund-Ihre är ett *inglasat rum* i anslutning till lekterapin, något som både skulle möjliggöra en upplevelse att vara ”ute” året om och bidra till att utöka lekterapins utrymmen. Andra konkreta önskemål är ett segel för att skydda mot solen och ett lekskepp.

Sjukgymnasterna tycker att det vore bra med *omväxling* på gården, vilket skulle göra att det händer mer. De tycker också att gården måste *anpassas för barn som går med rullator eller sitter i rullstol*. De anser att det är svårast att aktivera 10-åringar och äldre barn i den nuvarande utemiljön. Sjukgymnasten jag talade med hade inga konkreta idéer om vad man kan göra för att nå dessa åldersgrupper, men att man kan hitta inspiration på skolgårdar. Bland sjukgymnasterna har det också länge funnits ett önskemål om en *bassäng* i slänten öster om gården där det idag är ett brant parti med bland annat bergtall.

Två barn och tre föräldrar svarade på mina formulärfrågor om gården. Båda barnen var flickor, den ena tretton år och den andra fyra år. Den trettonåriga flickan brukade spela basket och fika ute och tyckte bäst om snurran och gungorna. Sämst tyckte hon var att kontrasterna mellan asfalt och grus flyter ihop vilket gör det svårt att köra rullstol själv. Hon skulle gärna vara ute mer men kan inte på grund av solljuset. Den fyraåriga flickan brukade gunga, åka rutschkana och rida på låtsashästar på gården. Hon skulle också vilja gå *balansgång* om det gick. En av föräldrarna skrev att hennes barn brukade spela basket och fika, en annan att barnet lekte låtsaslekar om hästar, medan den tredjes barn mest kunde sitta, äta och lyssna på saga. Ytan och att uteplatsen finns på samma plan som lekterapin upplevdes som speciellt bra med gården. Två

föräldrarna tog upp skugga som något som saknas i utemiljön för barnen. Andra saker som saknades var en sandlåda som man kan leka i om man sitter i rullstol och bekväma utemöbler. På frågan vad som saknas i utemiljön för föräldrarna angavs att kunna vara ute så mycket som möjligt för att få solljus och ett ”*mysställe*” där man kan läsa sagor för barnen. Även platser i skugga och *tak* saknades för att kunna vara ute även om det är stark sol eller regnar. Två av föräldrarna meddelade att det var svårt att vistas ute för barn med droppställning. Ett *eluttag* skulle behövas.

Sammanfattning och reflexion

Jag uppfattade att de viktigaste önskemålen var:

- Platser i skydd för sol och regn
- Fler rum
- Fler avskilda platser
- Platser för äldre barn och ungdomar
- Anpassning för barn med olika diagnoser och funktionsnedsättningar: anpassad lekutrustning, anpassat markmaterial och tillgång till eluttag
- Mer lekredskap: till exempel låtsasdjur och balanslek
- Stimulering av många sinnen
- Stenar och vatten
- Fler utemöbler
- Ett inglasat rum
- Ett redskapsskjul

Önskemålen sammanfaller påfallande mycket om riktlinjerna för utformning av hälsoträdgårdar som jag läste om i litteraturen. Det är intressant att lekterapeuterna påtalade att de gärna vill ha stenar och vatten på gården. Jag visste inte att stenar kan vara viktiga för människor som mår dåligt innan jag började läsa om hälsofrämjande miljöer. Jag undrar om personalen på lekterapin hade den kunskapen eller om de tänkte att stenar på gården skulle fylla någon annan funktion. Min gissning är att de tänker att stenar kan användas på många olika sätt då barn leker.

Inspiration från studiebesöken

Djungellekplatsen i Malmö låg i utkanten av ett villaområde och utmärkte sig genom att innehålla riklig hög vegetation utan någon konventionell lekutrustning. Lekredskapen bestod istället av specialbyggd lekutrustning i omålat naturmaterial och av själva vegetationen som bildade lekytor i sig. Här fanns till exempel ett rör att krypa igenom och en klätterställning med en hängbro. Platsen avgränsades av ett högt plank mot omgivningen. Markmaterialet bestod enbart av vegetation och grus. Det höga planket och den höga vegetationen gav känslan av att vara helt innesluten i det gröna, i en annan värld långt borta från det bostadsområde som låg alldeles intill. De höga buskarna bildade egna rum där man kunde leka och gömma sig. Upptrampade stigar i buskagen skvallrade om att vegetationen användes flitigt.



Djungellekplatsen med en klätterställning i omålat naturmaterial.

Händelseriket vid Huddinge sjukhus låg i anslutning till sjukhusbyggnaden men inte i närheten av lekterapin. *Händelseriket* bestod huvudsakligen av två områden: en mer anlagd yta och en yta i en skogsdunge intill. Det utmärkande med den här platsen var just närheten till skogsdungen vilket möjliggjorde vistelse i naturen på ett helt unikt sätt för att vara vid ett sjukhus. Den anlagda ytan närmast sjukhuset bestod av en lekplats med bland annat ”korggunga”, gungdjur och en stor upphöjd sandlåda som

var byggd för att lätt kunna användas av de som vill stå och leka eller sitter i rullstol. Det fanns också en hinderbana som avslutades i en lång rutschkana som tog till vara den stora höjdskillnaden som fanns på platsen. Lekytan begränsades av ett Gunnebostängsel mot sjukhusbyggnaden. Bredvid lekytan fanns en plats med pergolor och en berså. I skogsdungen som låg i anslutning till lekytorna hade man gjort två stigar: sagostigen och naturstigen. Längs sagostigen stötte man på olika sagofigurer medan naturstigen gav en upplevelse av naturen i skogsdungen. Särskilda anpassningar som fungerade bra på platsen var ”korggungan” som är en stor gunga med plats för flera barn där man även kan ligga och gunga, vilket kan vara bra för barn som inte har förmågan att sitta självständigt och gummiasfalten som gör det möjligt för rollatorer och rullstolar att komma ända fram till lekredskapen. Den upphöjda sandlådan är också bra för personer i rullstol och för andra som inte kan sätta sig i sandlådan för att leka. Bersån och pergolorna kändes som bra ställen för avskildhet.

Jag blev förtjust i sago- och naturstigarna som lockade till rörelse och naturupplevelse. Detta hade man särskilt lyckats med för sagostigen, där man lockades att följa en trollsvans som slingrade sig längs stigen, som också slutade hos trollet som svansen tillhörde. Stigarna var också lagom långa, vilket gjorde att man inte upplevde dem som tråkiga. Lekterapeuterna som var med tyckte att korggungan, sagostigen och pergolorna var särskilt bra.



Ett troll som sitter längs Sagostigen och korggungan i Händelseriket.

Faelledparkens Sansehave i Köpenhamn är en sinnesträdgård, som enligt Nebelong⁴ som ritat trädgården är en sinnesträdgård utformad med tanken att människor trivs i naturen och att barn vill utforska naturen samt med förhoppningen om att tala till fantasin, tron på äventyr och mirakel samt att locka till lek och skapande. Nebelong menar att sinnesupplevelser stimulerar människor socialt, motoriskt och mentalt. Den här trädgården innehåller mycket naturmaterial som en liggande trädstam, stenar, kryddväxter i upphöjda rabatter samt en stig genom bambu och höga buskage. Där finns också ett ljudspel, en fontän, skulpturer och ett stiliserat flodlandskap med trampstenar och en bro över. Trädgården omgärdas av en avenbokshägg, vilket ger platsen en känsla av omslutenhet. Den här trädgården var en plats som var rolig att upptäcka. Jag lockades att följa de slingrande stigarna som försvann in i höga buskage, genom små nischer av vegetation där man fann skulpturer, vatten eller ljudspel och in i pellarlabrynten. Det finns flera olika rum i trädgården, ofta avskärmade av buskar, vilket ökade känslan av att det fanns mycket att upptäcka. Den stora variationen av växtlighet gjorde dessutom vegetationen spännande. Jag kan bara ana hur mycket mer trädgården ger under andra årstider än vintern, då jag besökte platsen.



Helle Nebelong visar ett rum med ett ljudspel, Faelledparkens Sansehave. Foto: Ann Hallén.

⁴ Nebelong Helle landskapsarkitekt föreläsning i Alnarp 8 november 2007



Naturlekplatsen i Valbyparken i Köpenhamn är också ritad av Nebelong. Det var en stor lekplats med lekytor i form av olika omålade material och utmärkte sig av en upphöjd träbrygga som slingrade sig igenom parken och som på några ställen passerade igenom torn i olika uttryck. Här fanns bland annat ett område med sand och grus, små gröna öar, snirklande stigar, en liten by av korghyddor och en stor snigelformad höjd med en stig som cirkulerade upp till en utkiksplats. På lekplatsen fanns också lekmaterial som en liggande trädstam, stenar och stubbar i olika höjd. *Naturlekplatsen* avgränsades mot omliggande parkområde genom öppna ytor runtomkring. Den här lekplatsen lockade mig att upptäcka platsen, framförallt genom att följa bryggan runt. Det kändes som om det var just bryggan som definierade rummet, kanske för att den var en tydlig väg som man dessutom måste gå för att uppleva de spännande tornen. Den stora variationen av lekobjekt i naturmaterial gav parken ett fint formspråk samtidigt som det gav intrycket att man skulle kunna hålla sig sysselsatt här länge.



Den upphöjda träbryggan går igenom ett torn på Naturlekplatsen, Valbyparken. Foto: Ann Hallén.

Den handikappvänliga trädgården i Valbyparken i Köpenhamn var en av 17 runda tematrädgårdar i parken. Det speciella med trädgården var dess runda form och begränsade storlek. I trädgården finns en damm, en pergola med klättrväxter samt upphöjda rabatter med växter som stimulerade syn och doft. Markmaterialet i trädgården

bestod huvudsakligen av ”Slotsgrus”, ett markmaterial som kombinerar egenskaper från väggrus och stenmjöl, vilket gör det mycket kompakt och handikappvänligt även då marken blir våt. En tegelrad i mitten av gången ledde besökaren in igenom trädgården och ut igen. Trädgården var väl anpassad till funktionshindrade personer eftersom markmaterialet var lätt att gå och rulla på, det var lätt att hitta med hjälp av tegelraden på marken, rabatterna var upphöjda så att man inte skulle behöva böja sig för att nå växterna och gången var så bred att två rullstolar ska kunna mötas. Platsen kändes harmonisk och avskild eftersom den var omsluten av en avenbokshäck. Med rabatterna fyllda av blommor är den troligen ännu mer tilltalande än på vintern då jag besökte trädgården.



En skiss över den runda handikappträdgården. Valbyparken, Köpenhamn. Foto: Ann Hallén.



Tegelraden som leder genom Den handikappvänliga trädgården. Valbyparken, Köpenhamn. Foto: Ann Hallén.

Ballongens upplevelsegård i Skarpnäck är en gård för en habiliteringsverksamhet för barn i förskoleåldern. Gården har utformats i nära samarbete mellan en landskapsarkitekt och personalen på Ballongen. Den är tänkt att fungera som ett extra rum för verksamheten och en plats där barnen kan träna. Utmärkande för gården är att den till stor del är en gård för träning, tillgänglighet och för att stimulera olika sinnen. Den innehåller bland annat en häst i trä som barnen kan sitta på för att träna rörligheten i höfterna, en sektion med en trappa och lutande gång med olika ledstänger, öppningsbara fågelholkar med olika saker inuti, en koja runt ett träd och en vattentrappa. Upplevelsegården avgränsas med staket mot en intilliggande bostadsgård. Markmaterialet var mycket varierat för att ge många olika stimuli för de som går på gården. Det fanns asfalt, trädäck, betongplattor, konstgräs och stenar. Jag tycker att den här gården är ett bra exempel hur mycket man kan göra på en begränsad yta. Jag förvånades också över hur mycket asfalt man kan använda utan att det känns tråkigt.



En hästskulptur i trä på Ballongens upplevelsegård. Skarpnäck.

Sammanfattning och reflexion

Studiebesöket gav mig många konkreta idéer på hur riktlinjerna om hur hälsoträdgårdars utformning i teorin kan tillämpas i praktiken. Användning av vegetation för att skapa lekmöjligheter, utformning av omväxlande och avskilda platser och anpassning för funktionshindrade personer är några exempel. Djurskulpturer, stimulering av många sinnen och användning av design som framkallar upptäckarglädje genom stigar och vegetation är några andra exempel.



Mitt förslag

till Barnens trädgård

Koncept

De aspekter som ligger till grund för mitt gestaltungsförslag är:

- Platser i skydd för sol och regn** för att gården ska kunna utnyttjas även vid stark sol och regn.

- Fler rum** för att besökarna ska kunna känna sig mindre uttittade och exponerade.

- Varierad natur och många olika sorters platser** för att så många som möjligt ska kunna hitta en plats som passar dem beroende av hur de mår, vad de vill göra och hur många som vill vistas tillsammans.

- Anpassning till olika diagnoser och funktionsnedsättningar** genom särskilt utvalda markmaterial och lekredskap samt tillgång till eluttag.

- Fler lekredskap** för att barnen ska kunna hitta något som passar just dem.

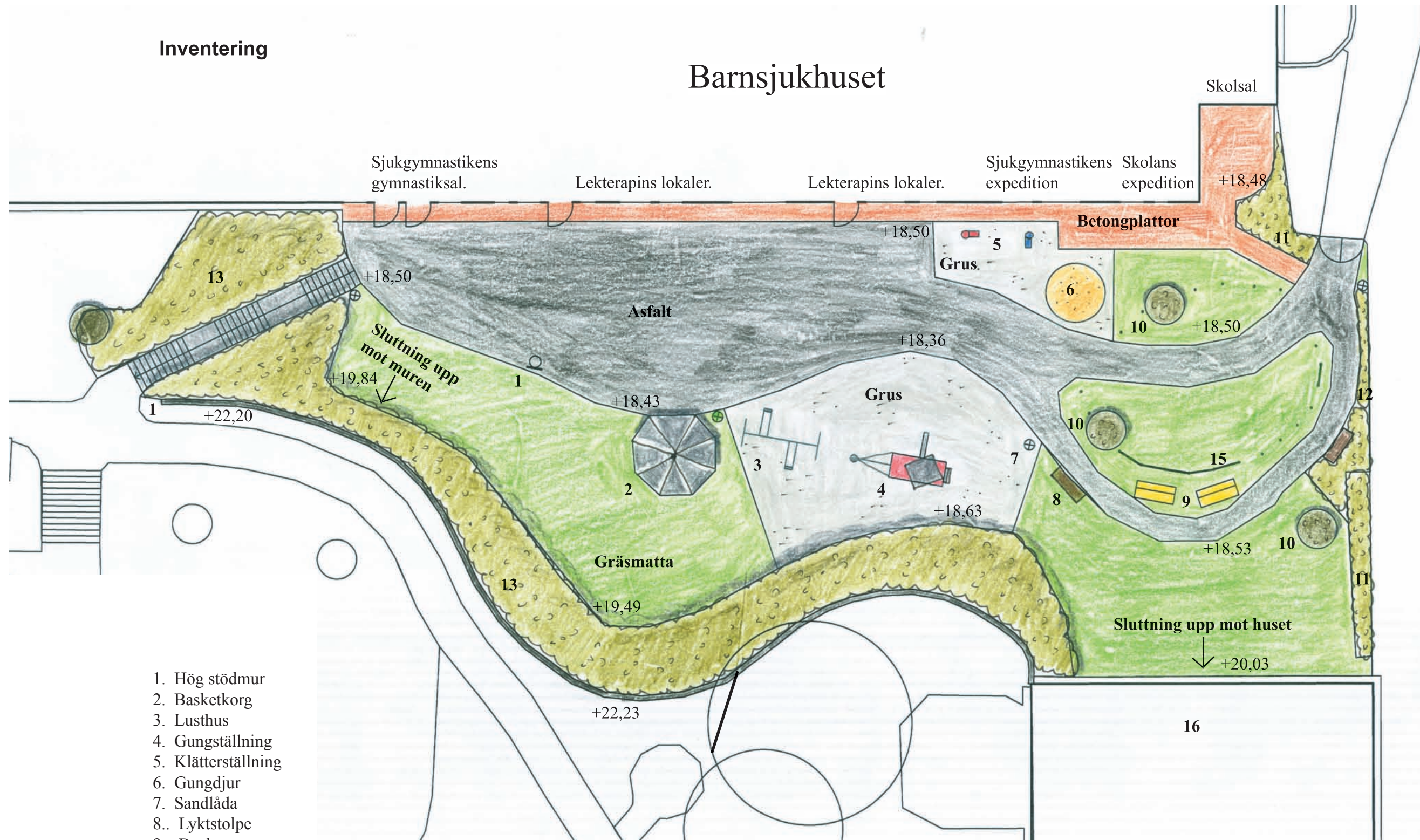
- Plats för tonåringar.**

- En utformning som stimulerar barns nyfikenhet** och upptäckarglädje för att gården ska kännas rolig och för att locka till rörelse.

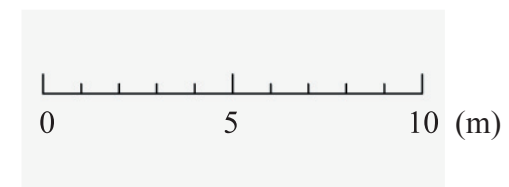
- Djur:** både verkliga och i form av skulpturer.

- Entréerna ska göras trevligare** för att besökarna ska känna sig välkomna.

Barnsjukhuset



1. Hög stödmur
2. Basketkorg
3. Lusthus
4. Gungställning
5. Klätterställning
6. Gungdjur
7. Sandlåda
8. Lyktstolpe
9. Bänk
10. Hammock
11. Näverhägg
12. Vresros
13. Vinbär
14. Blandat buskage
15. Skärmar
16. Hus tillhörande Barn- och ungdomspsykiatri



Skala 1:200 (A3)



Analys

Gården är extremt exponerad för sol och vind. Det är också för mycket insyn. Då man går ner för trappan känns det som om man gör entré på en stor scen med hela Barnsjukhuset som publik. Gårdens inramning med sjukhusets fasad på ena sidan och den höga muren på den motsatta sidan gör att platsen känns som ett enda stort och öppet rum eftersom det inte finns några mindre rumsbildningar. Det finns få sittplatser ute på gården och de är väldigt exponerade. De ställen där man känner sig minst uttittad är närmast Barnsjukhusets fasad och på gårdens östra del där skärmarna står idag.

Sommartid är det väldigt varmt på gården och eftersom träden är små och det inte finns annat som skuggar är det svårt att komma undan solen då den står högt. Det gör det obehagligt för de flesta att använda gården under varma soliga dagar och omöjligt för de barn som av medicinska skäl inte får vistas i stark sol.

Barn som förflyttar sig med rollator eller rullstol har svårt att leka på gården eftersom det ligger strid sand runt både gungorna och klätterställningen. Varken sandlådan eller gungorna är anpassade för barn med funktionshinder. De bänkar som finns har inga armstöd vilket gör dem svåra att använda för människor med funktionshinder.

Asfaltsytan på gården gör att det är lätt att förflytta sig och den är bra för vissa aktiviteter som basket och bandy, men känns överdimensionerad. Den asfalterade gången på gården är funktionell men ger ett hårt och livlöst intryck.

Buskarna intill muren är fina eftersom de är av många varierande sorter varav vissa har fina höstfärger. Träden är också fina med sin dekorativa stam och blomning under våren. Vinbärsbuskarna passar bra på en gård för barn eftersom de ger bär att plocka. Gräsremsan som sluttar upp mot muren är ganska smal och känns mer som en prydnad än gjord till att användas. Det saknas vegetation att leka i eller försvinna in i. I nuläget upplevs växterna och gräsmattorna mest som prydnad. Den höga muren ger ett kallt, hårt intryck och skulle kunna mjukas upp.

Lusthuset är en donation till Barnsjukhuset och är en avskild plats där man kan vistas även om det regnar, men eftersom gården i övrigt är kal smälter lusthuset inte in så

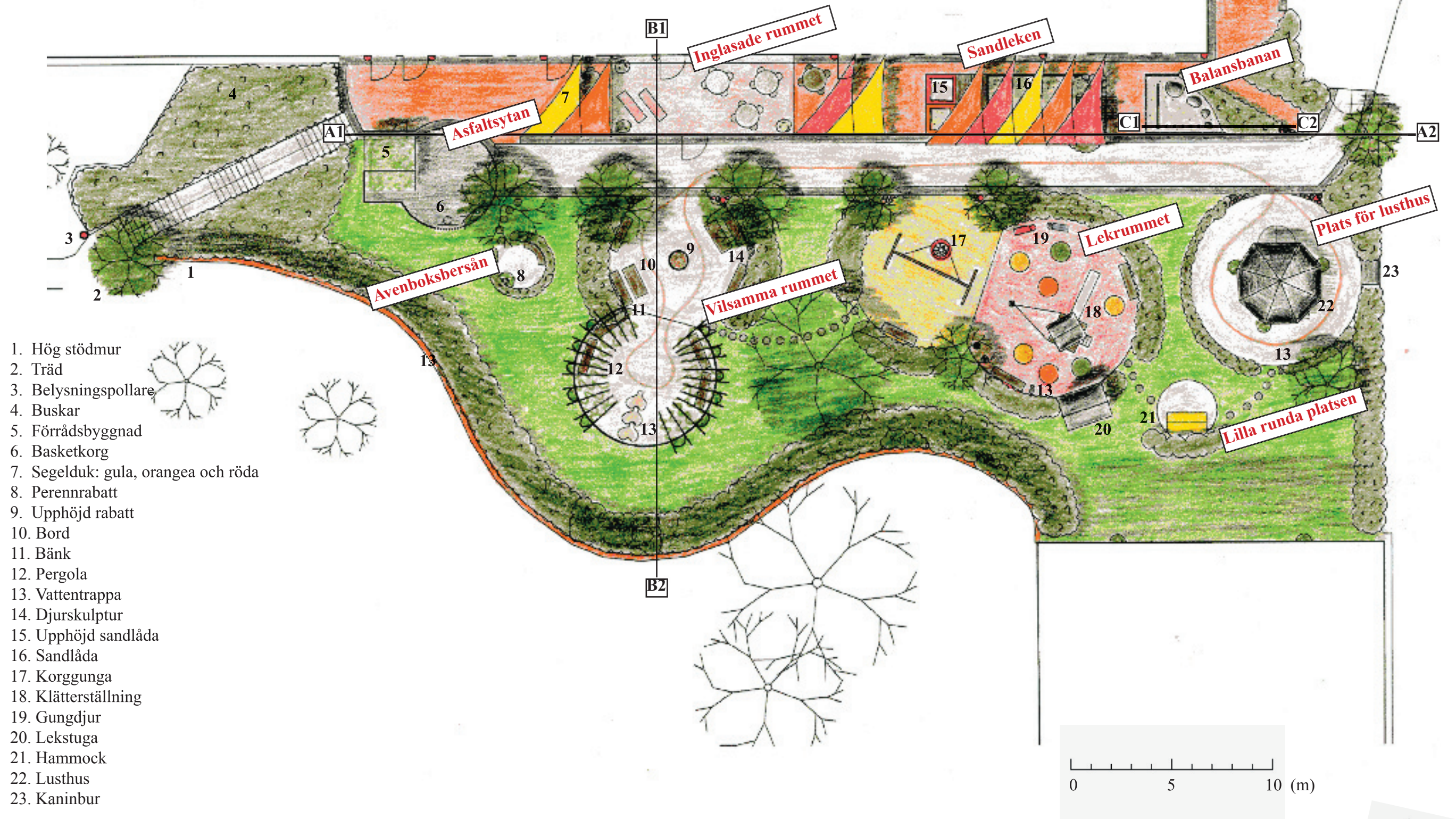
bra. Den ljusgula färgen passar visserligen med sjukhusets fasad, men skulle kunna vara varmare. Eftersom endast ett av fönstren går att öppna blir det oerhört varmt på sommaren.

Det är svårt att hitta till gården eftersom det inte är skyltat dit vare sig inomhus eller utomhus. Eftersom gården ligger mycket lägre än den väg som leder in mot Barnsjukhusets entré syns den inte från vägen eller trottoaren då man närmar sig Barnsjukhuset.

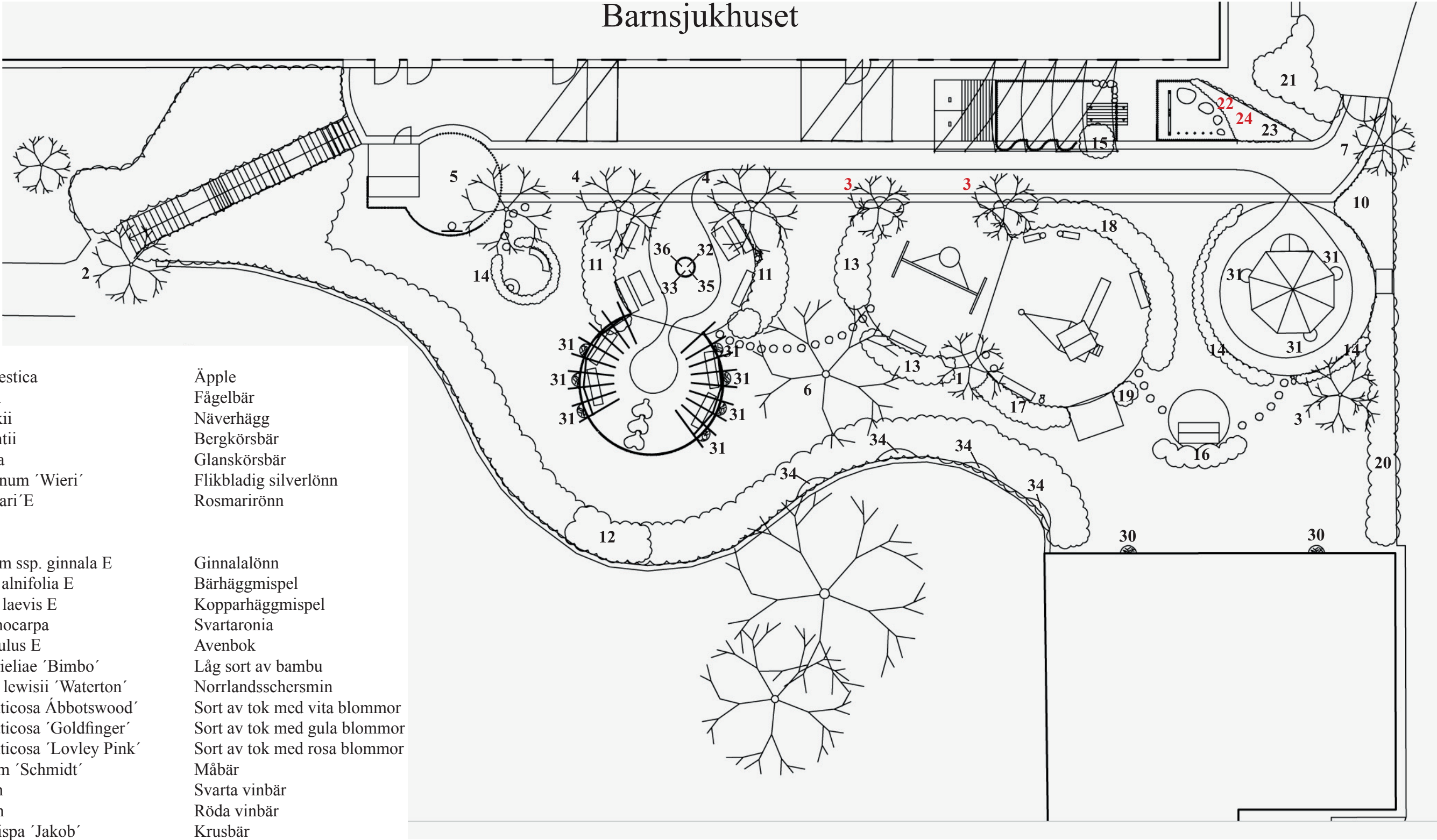
Hammockarna är mycket omtyckta enligt lekterapin. Idén med skärmar för att skapa fler rum samt mer skugga på gården är bra, men behöver vidareutvecklas.

Illustrationsplan

Barnsjukhuset

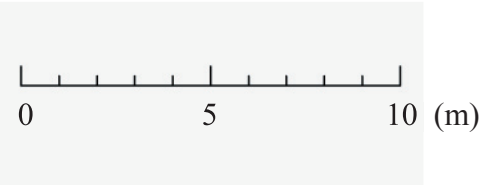


Barnsjukhuset



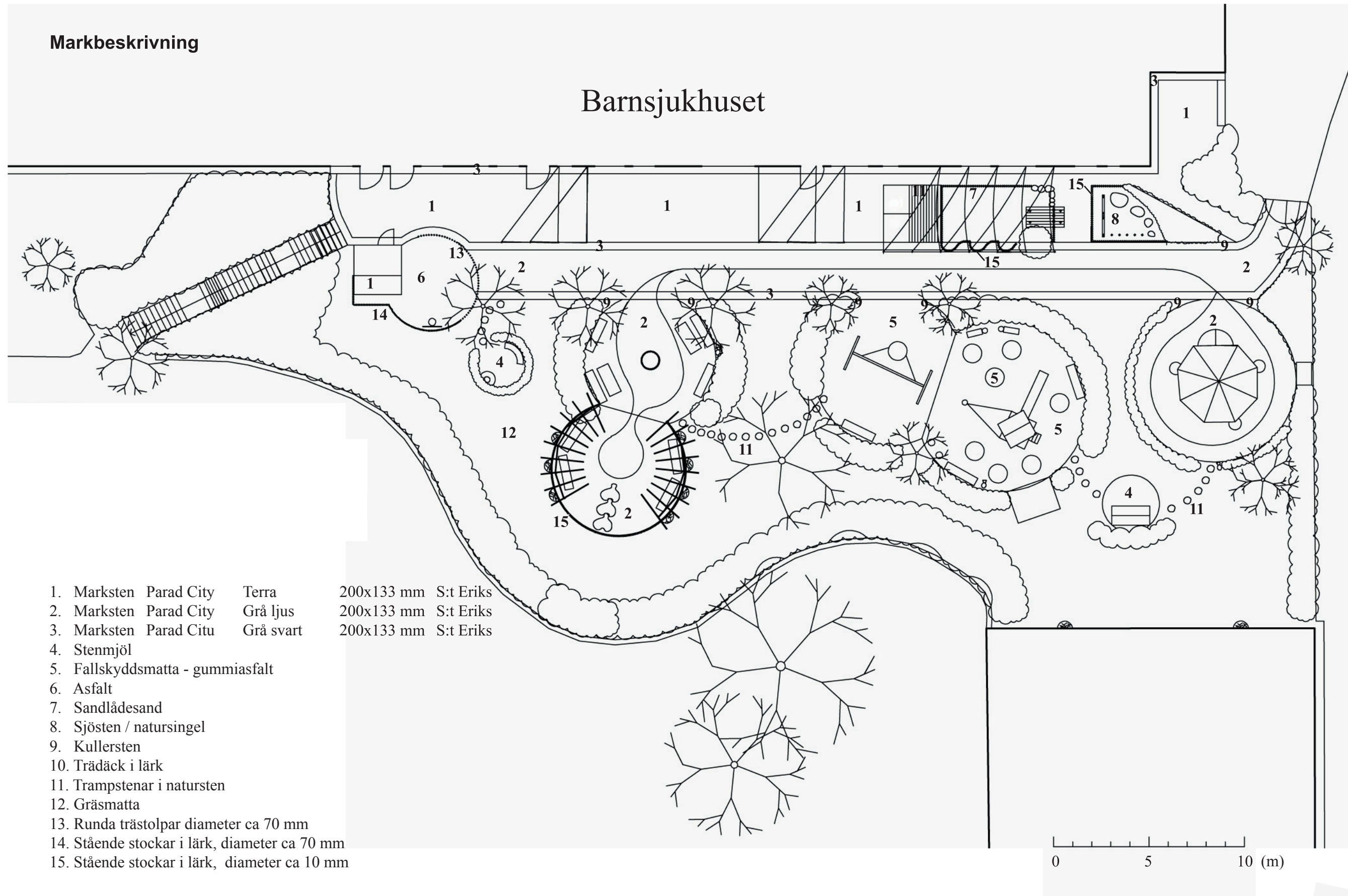
- Träd
- 1. Malus x domestica
 - 2. Prunus avium
 - 3. Prunus maackii
 - 4. Prunus sargentii
 - 5. Prunus serrula
 - 6. Acer saccharinum 'Wieri'
 - 7. Sorbus 'Rosmari' E
- Äpple
- Fågelbär
 - Näverhägg
 - Bergkörsbär
 - Glanskörsbär
 - Flikbladig silverlön
 - Rosmarirönn
- Buskar
- 10. Acer tataricum ssp. ginnala E
 - 11. Amelanchier alnifolia E
 - 12. Amelanchier laevis E
 - 13. Aronia melanocarpa
 - 14. Carpinus betulus E
 - 15. Fargesia murielae 'Bimbo'
 - 16. Philadelphus lewisii 'Waterton'
 - 17. Potentilla fruticosa 'Abbotswood'
 - 18. Potentilla fruticosa 'Goldfinger'
 - 19. Potentilla fruticosa 'Lovley Pink'
 - 20. Ribes alpinum 'Schmidt'
 - 21. Ribes nigrum
 - 22. Ribes rubrum
 - 23. Ribes uva-crispa 'Jakob'
 - 24. Spirea x cinerea 'Grefsheim' E
- Ginnalalönn
- Bärhäggmispel
 - Kopparhäggmispel
 - Svartaronia
 - Avenbok
 - Låg sort av bambu
 - Norrlandsschersmin
 - Sort av tok med vita blommor
 - Sort av tok med gula blommor
 - Sort av tok med rosa blommor
 - Måbär
 - Svarta vinbär
 - Röda vinbär
 - Krusbär
 - Norskspirea
- Perenner och klätterväxter
- 30. Actinida kolomikta
 - 31. Clematis
 - 32. Helictotrichon sempervirens
 - 33. Lavandula angustifolia
 - 33. Parthenocissus tricuspidata 'Veichii'
 - 35. Stachys byzantina
 - 36. Fragaria vesca 'Rügen'
- Kameleontbuske
- Olika sorter av klematis
 - Silverhavre
 - Lavendel
 - Rådhusvin
 - Lammöron
 - Smultron

■ Ny växt
■ Befintligt träd / buske som flyttas



Markbeskrivning

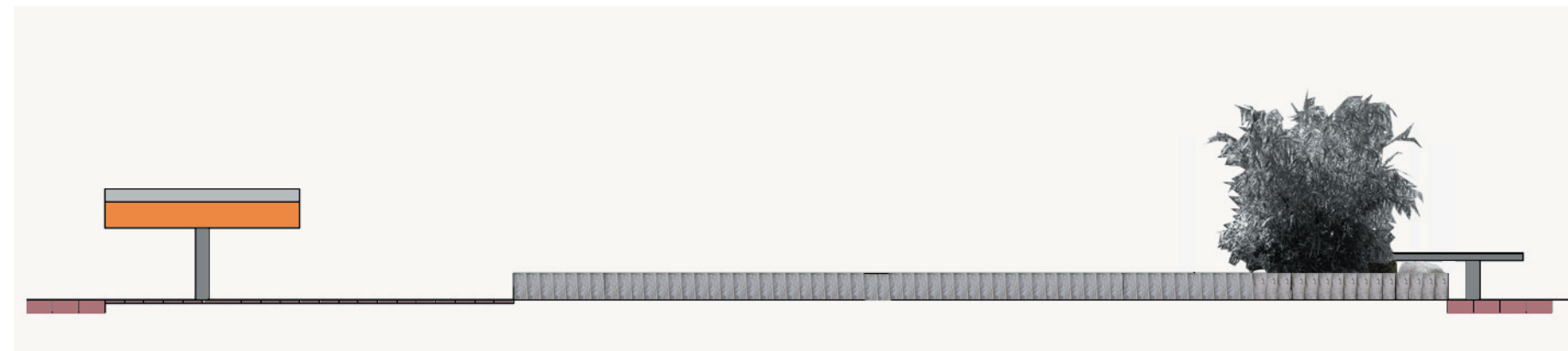
Barnsjukhuset



Sektioner



Skala 1:50 (A3)

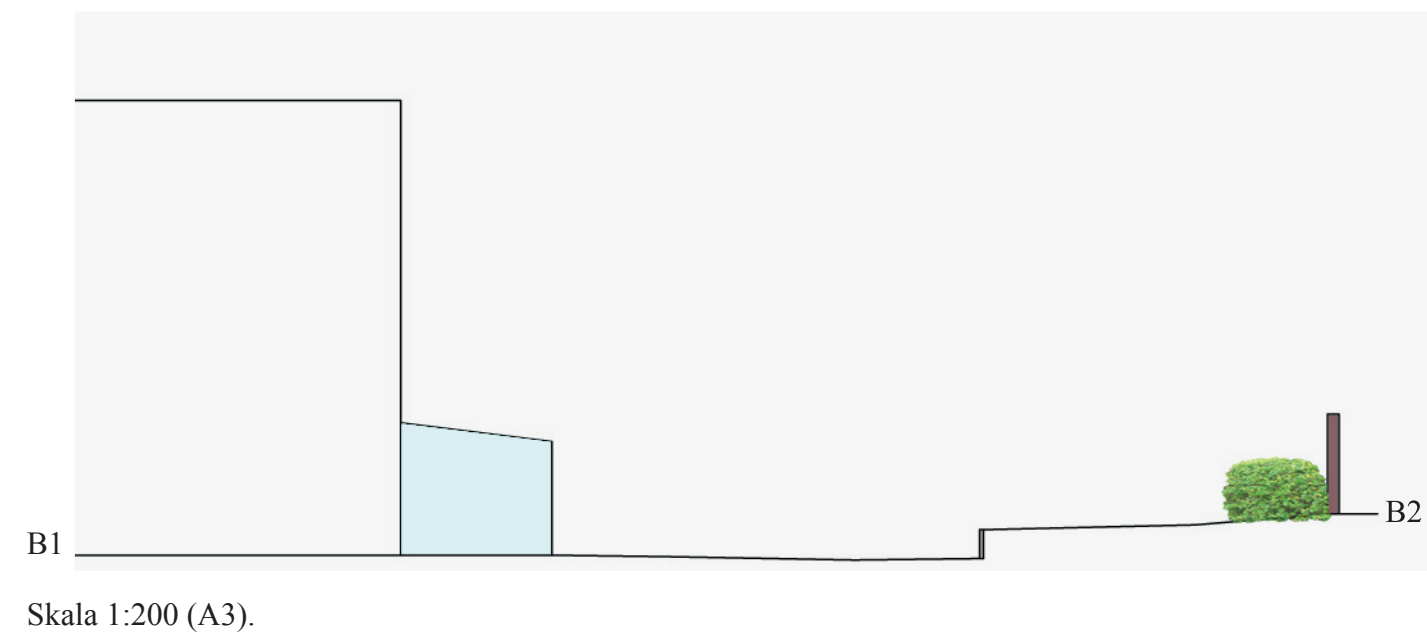
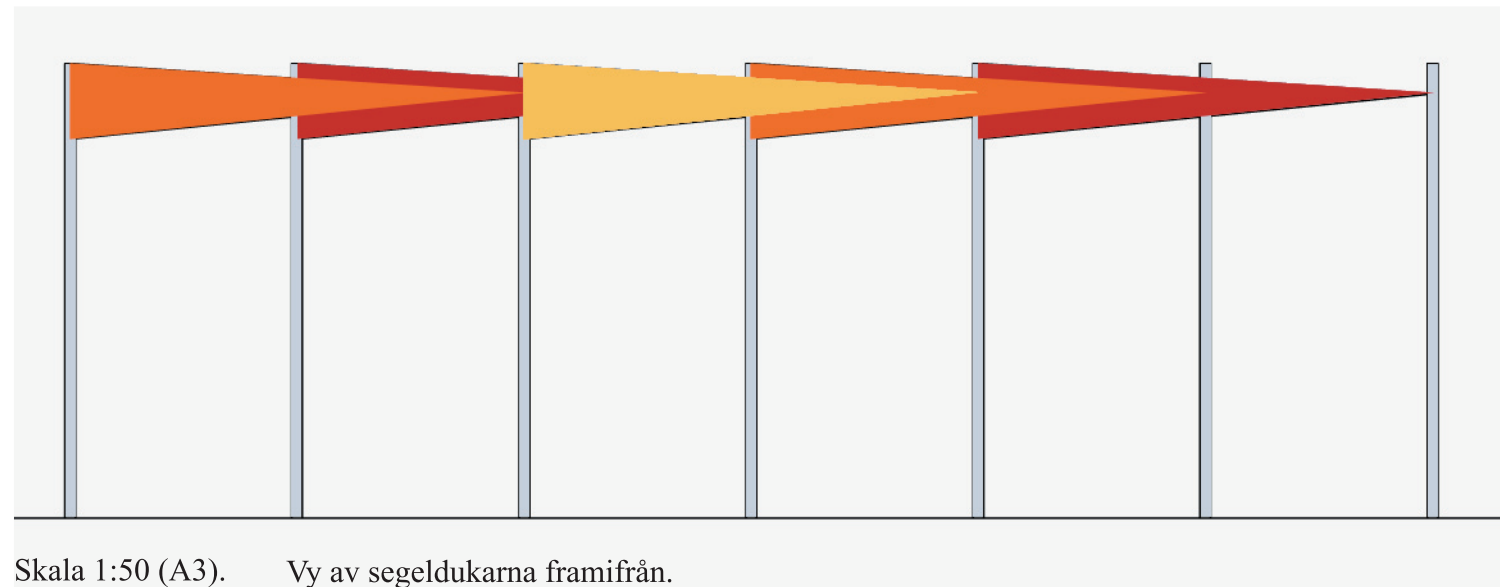


Skala 1:50 (A3) Sidovy av sandlådan.



Skala 1:200 (A3)

Sektioner



Beskrivning av förslaget

Jag har valt att föreslå ett antal olika rum och platser med olika karaktär och funktion. Min förhoppning är att det ska medföra att alla ska kunna hitta något ställe som de trivs på och att många ska kunna vistas på gården samtidigt utan att känna sig störda av varandra.

Vilsamma rummet

Delen närmast Barnsjukhuset ramas in av en häck av bärhäggmispel som blir 2-3 meter hög, blommor med små vita blommor och får fin höstfärg. Mitt i rummet finns en upphöjd rabatt med lammöron, lavendel, silverhavre och smultron. De olika växterna stimulerar flera sinnen genom syn, känsel, doft, och smak. Bord och bänkar finns för den som vill sitta och äta en bit bort ifrån sjukhusbyggnaden. I ena hörnet växer en syrénbuddleja som blir 2-3 meter hög och blommor med vackra blommor på sensommaren som drar till sig fjärilar. I rummet längst bort finns en pergola som olika sorters klematis klättrar på, vilket ger ett filtrerande skydd mot solstrålarna. En slinga med lampor lyser upp pergolan kvällstid Där finns också en vattentrappa med rinnande vatten som rör sig i fascinerande cirkelrörelser. Det finns ordentligt med utrymme vid sidan av vattentrappan så att det går lätt att komma nära intill. Ett eluttag ska finnas i närheten av vattentrappan så att även patienter med behov av dropp kan vistas här. Rummet är plant och dess runda former ser ut att vara utskurna ur den omgärdande gräsmattan vilken är som mest cirka en halvmeter högre än rummet. En kant av runda stående stockar fungerar som stödmur.



Häggmispeln fylls av vita små blommor på försommaren. Ekeby, Uppsala.



En Flowform vattentrappa gör att man kan njuta av att både se och höra vatten.

Foto: Virbela vatten o designs



En upphöjd rabatt gör att det är lätt att komma riktigt nära växterna. Den handikappvänliga trädgården, Valbyparken, Köpenhamn. Foto: Ann Hallén.



En rabatt med lavendel, lammöron och silverhavre är fin även innan blommorna slår ut. Botaniska trädgården, Uppsala.

Lekrummet

Lekrummet består av två delar. Den första delen har väggar av svartaronia som är en buske som blir cirka två meter hög och har många fina kvaliteter. Den får vita blommor på försommaren och fin höstfärg. Dessutom ger den svarta ätliga bär som lockar till sig fåglar. Mitt i rummets första del står en stor korggunga som rymmer många gungande barn eller barn som vill ligga ned och gunga. Runt rummets andra del växer olika sorters tok: gula, vita och rosa. Här finns en lekstuga och två runda lekplattor som utmanar balansen eftersom de både snurrar och vippar. De två gungdjuren och klätterställningen som fanns sedan tidigare på gården flyttas hit. Golvet i lekrummet består av gummiastfalt som är sandfärgad i den första delen och röd med prickar i olika färger i den andra.



En korggunga som står på sandfärgad gummiastfalt. Händelseriket, Huddinge sjukhus.



Balansplattan Wacky spinner kan användas på flera sätt. Foto: Hags hemsida.

En aronia med vacker höstfärg. Händelseriket, Huddinge sjukhus.



Plats för lushus

Lusthuset flyttas till ett eget rum på gårdens östra del för att få en mer diskret placering. Hit kan man dra sig undan för att prata ostört eller för att sitta då det regnar. En cirka 160 cm hög avenbokshäck bildar en grön avskärmning runt lusthuset sommartid och blir rostfärgad på vintern. Klematis planteras på några ställen runt lusthuset för att ge lite insynsskydd och skugga. Lusthuset målas om i en mörkare och varmare gul färg. I östra kanten av rummet finns plats för en kaninbur med levande kaniner som kan bäras ut för att springa fritt på gräsmattan söder om lusthuset. Markbeläggningen är av ljusgrå marksten.



En avenbokshäck bildar en grön vägg, Nya kyrkogården, Uppsala.



En klematis blir ett fint blickfång på en spalje. Ultuna, Uppsala.

Sandleken

En stor sandlåda och en upphöjd sandlåda möjliggör stora lekprojekt i sanden. I den låga sandlådan som avgränsas av stående stockar och några stenar finns en liten brygga som man kan lassa sand på eller använda som sittplats. En liten bambubuske växer intill sandlådan för att ge ett uns växtlighet och kanske lekmaterial till platsen. Vid den upphöjda sandlådan kan man stå eller sitta i rullstol och leka. För att passa barn av olika längd är den upphöjda sandlådan delad på mitten och är något högre i ena änden. Ett trädäck täcker marken under den upphöjda sandlådan och fortsätter under den låga sandlådan. För att tillhandahålla mer löst material att leka med skulle det kunna finnas en stora låda intill sandlådorna med pinnar, kottar och stenar som kan användas i leken. Ovanför sandleken finns segeldukar i färgerna rött, orange och gult för att skydda mot solen. Sanden, seglen, trädäcket, bryggan och en vågig kant på den låga sandlådan kan föra tankarna till havet.



Illustration av sandleken.

Balansbanan

Intill sandleken finns en yta täckt med sjösten eller singel där barnen kan träna balansen med hjälp av en plankan i två olika höjder, stående stockar och stenar i olika höjd.



Illustration av balansbanan.

Asfaltsytan

Den här platsen skyddas från insyn från förbipasserande genom en skärm av höga glesst stående trästolpar och är tänkt att vara en plats framförallt för ungdomar och för de som vill leka olika bollekar. Här finns en asfaltsyta med två basketkorgar. Det finns också plats för bandyspel och bollspelet king. Ett skjul där leksaker och annan utrustning kan förvaras bildar en vägg i rummet. På väggen till skjulet finns en basketkorg på lägre höjd som kan användas av mindre barn eller personer som sitter i rullstol. Skjulet har sedumtak som blir ett fint blickfång för de som tittar ned på gården från någon av Barnsjukhusets avdelningar. Ett skärmtak ger skugga åt en liten avskild plats bakom skjulet. Platsen under skärmtaket är täckt av marksten. Det blir en skyddad plats där sköna hängstolar kan hängas upp under taket. Den stora höjdskillnaden tas upp av en lägre stödmur av runda stående stockar.

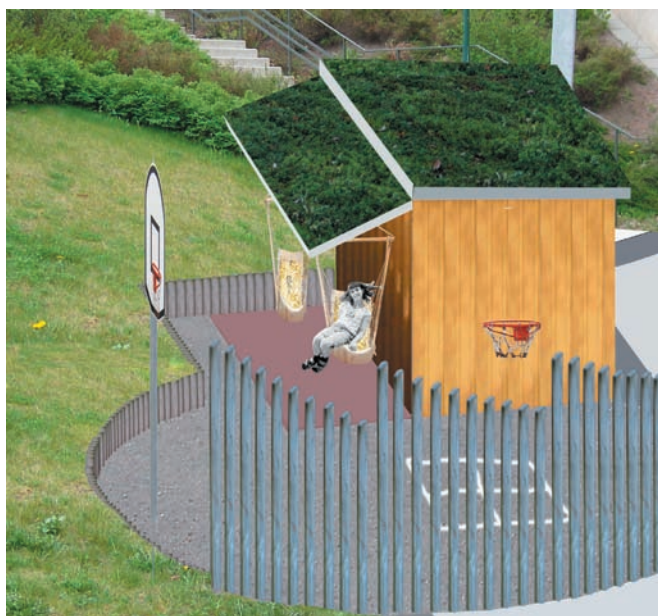


Illustration av asfaltsytan som avskärmas med glest stående stolpar som står i en halvcirkel.

Avenboksbersån

Den som vill vara för sig själv kan dra sig undan till avenboksbersån där det finns en svängd bänk och en liten rabatt med en sten och skuggtåliga perenner. Avenbokshäcken är cirka 150 cm hög för att minska möjligheten till insyn då man sitter på bänken.

Inglasade rummet

Ett inglasat rum skjuter ut från Barnsjukhusets fasad och utgör en fortsättning av lekterapins lokaler. Det är tänkt att användas av de sjuka barnen och deras familjer och kan möbleras med till exempel bord och stolar för fikastunder och sköna sittmöbler för avkoppling. Det inglasade rummet ska vara upplyst och uppvärmt året om vilket gör det möjligt att uppleva känslan av att vara utomhus oavsett årstid, väder och vind. Gardiner samt automatiska vädringsluckor i taket reglerar solinsläpp och temperatur. För att man lätt ska kunna ta sig ut finns en utgång från det inglasade rummet direkt till gården.

Skugga under segel

På vardera sida av det inglasade rummet finns en plats som täcks av segeldukar i färgerna rött, orange och gult. Segeldukarna sitter omlott och ger skön skugga sommartid. På vintern kan de monteras ned för att inte skymma solen. Seglen fästs i husväggen och i stolpar en bit från fasaden. Dessa platser ligger nära utgångarna och kan bli trevliga

lättillgängliga ställen där man kan sitta och äta, umgås och titta ut på gården. Det befintliga smala tak som sträcker sig längs hela Barnsjukhusets fasad ovanför den nedersta fönsterraden tas bort.

Lilla runda platsen

Mellan lusthuset och den låga tegelbyggnaden finns en liten rund plats i stenmjöl där man kan ställa en hammock. Hammockarna målas om i samma varma gula färg som förrådsbyggnaden och lusthuset. Platsen avskärmas av norrlandsschersmin, en buske som blir 2-3 meter hög och får svagt doftande vita blommor.

Spring emellan

Trampstenar förbinder Vilsamma rummet med Lekrummet och Platsen för lusthuset. Förhoppningen är att det lockar till att springa mellan rummen.

Djurskulpturer

I Vilsamma rummet, Lekrummet och Platsen för lusthuset finns en djurskulptur i någorlunda naturlig storlek som skulle kunna befinna sig på gården - det skulle kunna vara en liten häst, en hund, en katt eller en igelkott. Skulpturerna ska locka till att leka med, att klappas eller kanske att sitta på. Någon skulptur skulle kunna vara uppvärmd vilket ger en överraskande effekt för den som känner på det. Djurskulpturerna utformas av en konstnär.

Stora gången

En hårdgjord gång i ljusgrå marksten sträcker sig längs gårdens hela längd och förbinder de två utvändiga entréerna. Mörkgrå marksten längs kanterna ska underlätta för personer med synnedsättning att urskilja gångens avgränsningar.

Loopen

En rad med terracottafärgad marksten bildar en slinga som sträcker sig mellan Vilsamma rummet och lusthuset. Loopen är tänkt att uppmuntra till rörelse och har målpunkter som den upphöjda rabatten, vattentrappan och djurskulpturer.

Belysning

Röda belysningspollare står vid ingångarna till Platsen för lusthuset, Lekrummet och Vilsamma rummet. Fasadbelysning i samma färg placeras vid varje utgång mot gården och vid Sandleken. Markspotlights lyser upp silverlönken och delar av muren med dess växtlighet.

Tillgänglighet

Marksten med ofasade kanter gör det lätt att ta sig fram med rullstol och rollator. Alla bänkar ska ha armstöd vilket gör det enklare för svaga personer att resa sig upp från sittande till stående. Den stora gången har gjorts bred för att det ska vara lätt att mötas även för de som förflyttas med rullstol. Även gångarna i de olika rummen har medvetet gjorts rymliga för att det inte ska vara trångt att ta sig fram och mötas.

Växtlighet

Vilsamma rummet, Lekrummet och Platsen för lusthuset omgärdas av buskar vilka beskrivits ovan. Vid lusthuset planteras också ett buskage av ginnalalönn som får en mycket vacker höstfärg. En hög klippt måbärshäck planteras framför stängslet mot sluttningen öster om gården och bildar en tät grön inramning av gårdens östra del. Intill balansleken växer det bärbuskar som gårdens besökare kan plocka av. En ny krusbärsbuske planteras och vinbärsbuskar som redan finns på gården flyttas hit. Ett buskage av norskspirea sätts intill sjukhusskolans uteplats. Norskspirean blir drygt en meter hög och blommar med överhängande vita blommor under försommaren.



En klippt måbärshäck. Botaniska trädgården, Uppsala.

Stödmuren som avgränsar gården mot söder har idag flera kala partier. En kopparhäggmispel planteras framför muren i siktlinje från Vilsamma rummet. Det befintliga buskaget framför muren begränsas till en bredd av cirka 2 meter.



Norskspirean är som vackrast då den blommar på försommaren. Ekeby, Uppsala.

Rådhusvin placeras på några ställen på murens östra delar där buskarna täcker den som minst. Denna klätterväxt kommer att göra delar av muren till en grön vägg som skiftar till rött och gult på hösten. Fasaden tillhörande Barn- och ungdomspsykiatrien kläs in med två kameleontbuskar som klättrar på varsin spaljé.



Rådhusvin ger liv åt en fasad. Akademiska sjukhuset, Uppsala.



Fågelbär blir ett stort prydnadsträd. Stadsparken, Uppsala.

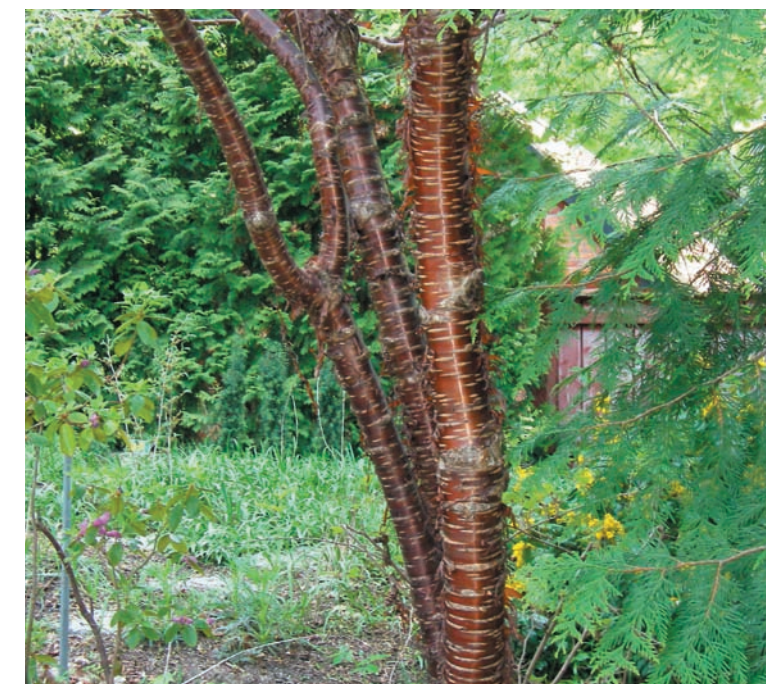


Bergskörbär översållas med rosa blommor på våren. Ekeby, Uppsala.

Kameleontbuskarnas blad kan skifta i färg från gröna, vita och rosa.

Flera nya träd planteras för att ge skugga, grönska och prydnad. De båda utvändiga entréerna markeras med varsitt träd. Till höger om trappan vid den västra entrén planteras ett fågelbärträd som får vita blommor på försommaren och ger söta ätliga körsbär på hösten. Vid den östra entrén placeras en rosmarirönn som också hamnar i siktlinjen för den som promenerar stora gången österut. Rosmarirönnen får orangea bär och rosaorangea blad höstetid. Marken under rönnen täcks av låga marktäckande perenner. Intill asfaltsytan planteras ett glanskörbär som har en mycket dekorativt glänsande rödbrun bark och får små vita blommor under våren.

Ingången till det Vilsamma rummet flankeras av två bergskörbär som ger rosa vårblomning, dekorativa röda bär och fin höstfärg. Ett fågelbord kan hängas i ett av bergskörbärsträden för att locka dit fåglar på vintern, vilket blir ett trevligt blickfång för de som sitter i det inglasade rummet.



Glanskörbärets glänsande rödbruna bark ger trädet prydnadsvärde året om. Ultuna, Uppsala.



På vardera sida av entrén till lekrummet flyttas två av de tre näverhäggar som finns på gården sedan tidigare. Den tredje näverhäggen står kvar bakom lusthusets nya placering. I den södra kanten av Lekrummet mellan dess två delar planteras ett traditionellt äppelträd som hålls tillräckligt lågt för att kunnas användas som klätterträd. I äppelträdet kan en vindflöjel hängas upp som spelar vackra toner då den fångas av vinden. På gräsmattan mellan det Vilsamma rummet och Lekrummet planteras en flikbladig silverlön, ett träd som med tiden kommer att ge en filtrerande skugga åt Lekrummet. Mindre krukor och blomlådor finns redan på gården, som kan fyllas med olika växter beroende av årstid.



En flikbladig silverlön kan bli mer än 15 meter hög och dess flikiga bladverk ger skön skugga. Nya kyrkogården, Uppsala.



Diskussion

Det första syftet med arbetet var att föreslå förbättringar av Barnens trädgård så att den kan bli en plats för avkoppling och avskildhet för de sjuka barnen och deras familjer samt stimulera till lek och rörelse. Lugna rummet är tänkt att vara en avkopplande plats med den porlande vattentrappan och de många bänkarna att vila på. Vid närmare eftertanke kanske vattnet stimulerar till lek och rörelse hos barnen vilket leder till stöj och stim och inte alls vila. Trots det valde jag vatten i rörelse eftersom ljudet av rinnande vatten är rogivande och vattentrappans virvlar är spännande att titta på. En annan avkopplande plats är rundeln mellan lusthuset och lekrummet där jag tänkt att man kan ställa en av hammockarna. Lugna rummet, Lekrummet och Platsen för lusthuset är alla tre omgärdade av buskar vilket skapar tre avskilda rum. Lusthuset är en avskild plats för den som vill vara alldeles för sig själv. Avenboksbersån är tänkt att vara en avskild plats för en eller några få personer medan det Lugna rummet är en avskild plats för flera. De stående trästolparna gör att Asfaltsytan skyddas från insyn från Barnsjukhuset. Platsen bakom skjulet är tänkt att vara en avkopplande och avskildplats framförallt för tonåringar. Jag hoppas att gården ska stimulera till lek och rörelse genom lekuitrustningen, djurskulpturerna och smitvägarna mellan rummen.

Det andra syftet var att förbättra utemiljön för personalen. Jag har inte planerat något specifikt ställe för bara personalen utan tänkt att de kan använda sig av gården på samma sätt som barnen och deras familjer. Platserna under seglen på var sida om det inglasade rummet tror jag kan bli trevliga ställen dit personalen snabbt kan smita ut för att få frisk luft eller ta en fika.

Några av mina frågeställningar var hur ett bra klimat kan skapas på gården, hur litteraturen kan hjälpa mig i utformningen och hur jag ska ställa mig inför personalens konkreta önskemål. Det största problemet med klimatet på gården var bristen på skugga och det är därför denna aspekt jag fokuserat på mest. Jag har försökt att skapa skugga med segeldukar, pergolor och med vegetation. För att vegetationen ska ge någorlunda bra skugga på en gång föreslår jag att de träd som planteras ska vara relativt stora redan från början.

Jag hade velat använda mig av mer lek med naturmaterial på gården, till exempel i form av en liggande trädstam och mer buskage att leka i. Gårdens begränsade yta gjorde att jag istället valde att den inte skulle upplevas alltför full med saker. Min ambition var dessutom att integrera fler lekredskap för barn i rullstol, men jag kände att även detta fick begränsas på grund av att jag inte tyckte att det fick plats.

Till en början tyckte jag att Barnsjukhusets utemiljö var alldeles för svår att hitta till och att det kanske skulle behövas åtgärder för att underlätta för människor att hitta dit. Det visade sig dock att personalen tyckte att det var bra att gården inte är så lätt att hitta eftersom de inte vill att den ska börja användas av utomstående. De barn som behöver hitta dit får hjälp av lekterapin att göra det. Personalen påtalade däremot ett behov av ytterligaren en lekya på sjukhusområdet som till exempel skulle kunna användas av friska barn som besöker någon på sjukhuset.

Sjukgymnasternas önskemål om en bassäng har jag inte tagit med i mitt förslag eftersom jag inte tycker att det ligger inom ramen för mitt arbete.

Vissa av personalens önskemål har varit till stor hjälp för mig i gestaltningsarbetet. Skydd mot solen, segel, vatten, stenar, fler rum, ett inglasat rum och bättre tillgänglighet är önskemål som jag har använt i förslaget.

Något som däremot inte var ett önskmål men som nämndes positivt av en lekterapeut vid ett tillfälle följt av ”men det går ju inte”, är kaniner på gården. Djur kan ha en viktig terapeutisk effekt eftersom människor som mår dåligt kan ha lättare att relatera till djur än människor. Barn tycker ofta väldigt mycket om djur varför kaniner på Barnsjukhusets gård skulle kunna utgöra en stor motivation för barnen att komma ut och besöka dem. Det finns forsknings som tyder på att djur kan ha positiv inverkan på hälsan (Kellert 1996 se Moore 1999, s. 332). Tyvärr har jag inte haft möjlighet att fördjupa mig i detta ämne inom ramen för examensarbetet. Argumenten mot att ha kaniner på gården är allergirisk och skötsel. Min tanke är att det inte går att skydda sig mot allergener helt då man vistas utomhus, iallafall. Det finns alltid något i omgivningarna som kan framkalla allergi hos någon. Den som är allergisk mot kaniner kan ju undvika kaninburen. Men trots att jag planerat in en kaninbur på

gården tycker jag inte att det är självklart att det ska finnas pälsdjur på ett sjukhus och jag tycker att det krävs mer efterforskning för att ta ett definitivt beslut om detta.

Det har varit speciellt att ha en uppdragsgivare för examensarbetet. Fördelar med det har varit att arbetet med utemiljön har känts ”verkligt” och jag tänker mig att jag fått känna på hur det kan vara att arbeta som konsult och behöva ta hänsyn till önskemål från uppdragsgivaren. En nackdel är att jag ibland blivit lite styrd då jag tänkt att det är bästa att göra som de tycker eftersom de kommer att göra som de vill i slutändan iallafall. Jag har trots allt försökt att göra ett förslag som jag själv tror på. Det inglasade rummet var från början en av personalens idéer som jag nappade på, men som jag gjort mycket mindre än de föreslog, eftersom jag själv trodde att en mindre inglasning skulle passa bättre in på gården.

Jag har lärt mig åtskilligt om hälsoträdgårdars utformning och innehåll via litteraturen och mitt förslag hade helt säkert saknat många aspekter utan litteraturgenomgången. Så snart jag skulle sätta pennan till verket insåg jag dock att det inte räckte med teorier. Hur man hittar en struktur, specifika val av saker att fylla platsen med, färgsättning, ljussättning, växtval och hur man skapar en harmonisk helhet som också passade in på platsen kunde jag inte läsa mig till och det var just detta som kändes som min uppgift.



Eftertanke

Jag har under hela utbildningen velat fördjupa mig inom utformning av vårdmiljöer så när jag hittade annonsen om ett examensarbete som handlade om en gestaltning av Barnsjukhusets utemiljö blev jag väldigt glad. Till en början kändes själva gestaltungsarbetet som det allra mest viktiga och intressanta. Då jag sedan fick veta att jag också behövde skriva något vetenskapligt kändes det till en början mest som något nödvändigt ont – jag ville ju rita *Barnens trädgård*! Då jag sedan började läsa om olika teorier om hälsoträdgårdar och om hur miljön inverkar på människor, blev jag mer och mer fascinerad och tiden för inläsning har allt mer överskridit gränsen för min ursprungliga tidsplan till examensarbetets upplägg. Det resulterade i att jag inte hann göra så många ritningar och illustrationer av mitt förslag som jag hade önskat.

Jag hoppas att kunskapen om hälsofrämjande miljöer och hälsoträdgårdar ska sprida sig eftersom jag tror att den kan ha en stor positiv inverkan på människor. Hälsoträdgårdas möjlighet att minska inte bara stress utan också antalet vård dagar och behov av smärtstillande läkemedel är något jag tycker borde uppmärksammas och användas mycket mer i vården.

Min förhoppning är att alla som arbetar med utformning av vårdmiljöer och miljöer för människor med särskilda behov ska känna till de grundläggande teorierna bakom hälsoträdgårdar, hälsofrämjande miljöer och miljöpsykologi. Undervisning om detta kunde ingå i den ordinarie utbildningen för landskapsarkitekter till exempel. Tanken är väl att alla människor, sjuka som friska, ska kunna använda sig av och trivas i de utemiljöer vi ritar.

Jag tror att Ulf Nordfjell har rätt då han i *Tänkvärda trädgårdar: när utemiljön blir en del av vården* (Schmidtbauer, Grahn & Lieberg 2005) ställer frågan: Är inte alla trädgårdar egentligen hälsoträdgårdar?

Källförteckning

Litteratur

- Cooper Marcus, C. (2001). Gardens and health. I Dilani, A (red.). *Design and health-The therapeutic benefits of design*. Stockholm, Svensk byggtjänst.
- Cooper Marcus, C. & Barnes, M. (red.). (1999). *Healings gardens: therapeutic benefits and design recommendations*. New York;Chichester: Wiley, cop.
- Eckerling, M. (1996). Guidelines for designing healing gardens. *Journal of therapeutic horticulture*, AHTA, vol. 8.
- Grahn P. (1991). *Om parkers betydelse – parkers möjligheter att underlätta och berika föreningsverksamhet och arbete på daghem, skolor, servicehus och sjukhus*. Diss. Sveriges lantbruksuniversitet. Alnarp.
- Kamp, D. (1996). Design considerations for the development of therapeutic gardens. *Journal of therapeutic horticulture*, AHTA, vol. 8.
- Lenninger, A. & Olsson, T. (2006). *Lek äger rum. Planering för barn och ungdomar*. Stockholm: Formas.
- Melin, I-B. (1981). *Betydelsen av lek och aktivitet i vård och behandling av barn på sjukhus*. Pedagogiska Institutionen, Umeå universitet.
- Moore, R.C. (1999). Healing gardens for children. I Cooper Marcus, C. & Barnes, M. (red). *Healing gardens therapeutic benefits and design recommendations*. New York ; Chichester : Wiley, cop.
- Mårtensson, F. (2004). *Landskapet i leken. En studie av utomhuslek på förskolegården*. Diss. Sveriges lantbruksuniversitet. Alnarp.
- Ottosson, J. (2007). *The importance of nature in coping. Creating increased understanding of the importance of pure experiences of nature to human health*. Diss. Sveriges lantbruksuniversitet. Alnarp. Citerar Searles, H.F. *The Nonhuman Environment in Normal Development and in Schizophrenia*. New York: International Universities Press, 1960.
- Ottosson, J. (2007). *The importance of nature in coping. Creating increased understanding of the importance*

of pure experiences of nature to human health. Diss. Sveriges lantbruksuniversitet. Alnarp. Citerar Kaplan, S. *Parks for the future - A psychologist view*, in Parks for the future sorte G.J., 1990.

Schmidtbauer, P., Grahn, P., Lieberg M. (2005). *Tänkvärda trädgårdar: när utemiljön blir en del av vården*. Stockholm, Formas.

Stigsdotter, Ulrika A. & Grahn, P. (2002). What makes a garden a healing garden? *Journal of Therapeutic Horticulture*, vol. 8.

Stigsdotter, U.A. & Grahn, P. (2002). What makes a garden a healing garden? *Journal of Therapeutic Horticulture*, vol. 8. Citerar Coss, R.G. Evolutionary persistence of memory-like processes. *Concepts in Neuroscience* 2, 1991.

Ulrich, R.S. (1999). Effects of gardens on health outcomes: theory and research. I Cooper, C & Barnes, M. (red.). *Healing gardens: therapeutic benefits and design recommendations*. New York; Chichester: Wiley, cop.

Ulrich, R.S. (1999). Effects of gardens of health outcomes: theory and research. I Cooper Marcus, C & Barnes, M (red.). *Healing gardens: therapeutic benefits and design recommendations*. Citerar L. F. Berkman och S. L. Syme. Social networks, host resistance, and mortality: A nine-year follow-up study of alameda county residents. *American journal of epidemiology*, vol. 58, 1979.

Ulrich, R.S. (1999). Effects of gardens of health outcomes: theory and research. I Cooper Marcus, C. & Barnes, M. (red.). *Healing gardens therapeutic benefits and design recommendations*. Citerar Sarkassian et al.. *The Design of Medical Environments for Children and Adolescents: an Annotated Bibliography*. Monticello, IL: Vance Bibliographies, 1980.

Ulrich, R.S. (1999). Effects of gardens of health outcomes: theory and research. I Cooper Marcus, C & Barnes, M (red.). *Healing gardens: therapeutic benefits and design recommendations*. Citerar Parkes, K.R. Occupational Stress Among Student Nurses: A Natural Experiment. *Journal of Applied Psychology*, vol. 67, 1982.

Ulrich, R.S. (1999). Effects of gardens on health outcomes: theory and research. I Cooper, C. & Barnes, M. (red.). *Healing gardens: therapeutic benefits and design recommendations*. Citerar Ulrich, R.S. View Through a Window May Influence Recovery from Surgery. *Science*, vol. 224, 1984.

Ulrich, R.S. (1999). Effects of gardens on health outcomes: theory and research. I Cooper, C. & Barnes, M. (red.). *Healing gardens: therapeutic benefits and design recommendations*. Citerar Burish, T.G., B.E. Meyerowitz, M.P. Carey, och G.R. Morrow. “The Stressful Effects of Cancer in Adults” i A. Baum och J.E. Singer (red.). *Handbook of Psychology and Health*. Hillsdale, NJ:Erlbaum, vol. 5, 1987.

Ulrich, R.S. (1999). Effects of gardens on health outcomes: theory and research. I Cooper, C. & Barnes, M. (red.). *Healing gardens: therapeutic benefits and design recommendations*. Citerar S.A. Shumaker och S. M. Czajkowski (red.). *Social support and cardiovascular disease*. New York: Plenum, 1994.

Ulrich, R.S. (1999). Effects of gardens of health outcomes: theory and research. I Cooper Marcus, C & Barnes, M (red.). *Healing gardens: therapeutic benefits and design recommendations*. Citerar D. Koniak-Griffin. Aerobic Exercise, psychological wellbeing, and physical discomforts during adolescent pregnancy. *Research in nursing and health*, vol. 17, 1994.

Elektroniska källor

Akademiska sjukhuset (elektronisk). (Monika Fredén) Barnsjukhuset. Tillgänglig: < <http://www.akademiska.se/verksamheter/Barnsjukhuset>. (080128).

Bildkällor

Alla fotografier är tagna av författaren om inte annat anges.